जीरो से गोल्ड मेडलिस्ट

टॉपर बनने के संपूर्ण नियम

वी.वी. सिंह

VISIT…

जीरो

से

गोल्ड मेडलिस्ट

बी.पी. सिंह

प्रभात प्रकाशन
ISO 9001:2015 प्रकाशक

प्रकाशक— प्रभात प्रकाशन प्रा. लि.
4/19 आसफ अली रोड, नई दिल्ली-110002
E-mail: prabhatbooks@gmail.com
www.prabhatbooks.com
© Prabhat Prakashan

यह पुस्तक आपको समर्पित है

आशा करता हूँ कि आप '**गोल्ड मेडलिस्ट**' जरूर बनेंगे,

मैं आपके लिए यही कामना करता हूँ।

प्रस्तावना

हर विद्यार्थी का सपना होता है कि वह अपनी क्लास के मेधावी विद्यार्थियों में शामिल हो और क्लास में टॉप करे, पर सही और व्यावहारिक मार्गदर्शन के अभाव में बहुतों का यह सपना साकार नहीं हो पाता। सफलता की सभी की अपनी-अपनी परिभाषा होती है और अलग-अलग उम्र के लोगों में भी सफलता के अपने-अपने मानदंड होते हैं, पर एक विद्यार्थी के लिए क्लास में टॉप करना या टॉपरों में अपना स्थान बनाना ही सफलता का प्रथम मानक होता है।

जो विद्यार्थी क्लास में कम नंबरों से पास होते हैं या जिनका क्लास में प्रदर्शन (Performance) अच्छा नहीं होता, जिन्हें कमजोर विद्यार्थी माना जाता है, वे अपना विद्यार्थी जीवन हीनभावना में, मेधावी विद्यार्थियों की नजरों से बचते हुए और खुद को मेधावी विद्यार्थियों से बहुत नीचा समझते हुए काट देते हैं। उनमें हीनभावना घर कर जाती है। मेधावी और अच्छे नंबरों से पास होनेवाले कई विद्यार्थी उनका मजाक भी बनाते हैं, उनकी कोई बात, चाहे वह कितनी भी सही क्यों न हो, उसे महत्त्व नहीं दिया जाता। पढ़ाई में कमजोर विद्यार्थी क्लास में अच्छे नंबर लानेवाले विद्यार्थियों से दोस्ती करने की हिम्मत भी नहीं रखते हैं और उनकी नजरों में मेधावी विद्यार्थी बड़े विशिष्ट विद्यार्थी होते हैं, जिनकी तुलना में वे अपने आपको कुछ भी नहीं समझते।

ऐसी परिस्थितियों से गुजर रहे किसी भी कमजोर विद्यार्थी को निराश होने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि कोई भी पढ़ाई में कमजोर विद्यार्थी अपने आपको पढ़ाई के क्षेत्र में कभी भी अव्वल बना सकता है। बस उसे मेधावी विद्यार्थियों की उन आदतों को समझना, सीखना और जीवन में उनको उतारना होगा, जो उन्हें मेधावी बनाते हैं। यदि आपने इन आदतों को आत्मसात् कर लिया तो फिर सफलता पाना आपकी फितरत बन जाएगी और आप केवल पढ़ाई में ही नहीं, वरन् जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में बेहद सफल इनसान बन सकेंगे।

गोल्ड मेडलिस्ट क्यों?

गोल्ड मेडलिस्ट या टॉपर बनने के लिए एक विद्यार्थी को कई प्रकार की रणनीतियाँ बनानी पड़ती हैं और समय-समय पर जरूरतों के अनुसार उन रणनीतियों में सुधार भी करना होता है। अपनी बनाई गई रणनीतियों का दृढ़ता से पालन करते हुए निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करना होता है। सर्वश्रेष्ठ बनने में आपके समक्ष विभिन्न प्रकार की चुनौतियाँ आती हैं, बहुत बड़ी प्रतिस्पर्धा का सामना करना होता है। जो विद्यार्थी अपने स्कूल या कॉलेज के दिनों में सफलता को प्राप्त करते हैं, उन्हें भविष्य में, जीवन के तमाम पड़ावों, में प्रतिस्पर्धा का सामना करना और रणनीति बनाकर सफल होना अच्छी तरह आ जाता है और जब ये विद्यार्थी अपने व्यावसायिक/सार्वजानिक जीवन में उतरते हैं तो इन्हें इनके चुने हुए क्षेत्र में औरों के मुकाबले सफलता आसानी से मिल जाती है। क्योंकि चुनौतियों से निपटना, परिस्थितियों के अनुसार रणनीति बनाना, समय प्रबंधन, अधिक परिश्रम करना, जुझारूपन, कमियों को ठीक करना, गलतियों से सीख लेना, बेस्ट प्रैक्टिसेज को आत्मसात् करना इत्यादि इन्हें अच्छे से आता है। अत: टॉप करने का अर्थ केवल यह नहीं होता कि बस आप सर्वश्रेष्ठ विद्यार्थी साबित होते हैं, असल में टॉप करनेवाले विद्यार्थियों में विभिन्न प्रकार के गुण भी विकसित हो जाते हैं, जो जीवन को आत्मविश्वास और साहस से भर देते हैं।

इस कारण आपको अपने विद्यार्थी जीवन में ही अपनी विभिन्न क्षमताओं का विकास करके उन्हें साबित कर देना चाहिए। आपकी सफलता केवल आपकी ही सफलता नहीं होती है, बल्कि यह पूरे परिवार, शिक्षकों और आपके अन्य बहुत सारे शुभचिंतकों को भी गौरवान्वित महसूस कराती है।

जिस विद्यार्थी का नाम कॉलेज में गोल्ड मेडल के लिए चुना जाता है, उसके घरवालों में खुशी का ठिकाना नहीं रहता। सभी अपने-अपने दोस्तों, रिश्तेदारों और आस-पड़ोस के लोगों को खुशी-खुशी बताते हैं कि मेरी बेटी/बेटा गोल्ड मेडलिस्ट बनने जा रही/रहा है।

हर साल कॉलेज से डिग्री तो सैकड़ों विद्यार्थियों को मिलती है, पर गोल्ड मेडलिस्ट केवल एक ही होता है। यह कितने गर्व की बात होती है। इस बात की कल्पना केवल वही कर सकता है, जो गोल्ड मेडलिस्ट बनने के सपने देखता हो।

टॉप करना कोई इतना मुश्किल काम नहीं है, जितना हम समझते हैं। असल में हमारा नजरिया ही इसे मुश्किल बनाता है। इसे हम ऐसे समझते हैं—एक मजदूर दिन में कई कुंतल वजन के सामान ढोकर इधर से उधर कर देता है, पर वहीं बहुत से अन्य लोग इस काम को करने की हिम्मत नहीं जुटा पाते, क्योंकि उनके मन में पहले से ही यह काम बेहद कठिन और असंभव सा नजर आता है। परंतु यदि आप उस मजदूर से उस भार के बारे में या उसके काम के बारे में पूछेंगे तो वह यही कहेगा कि यह कोई अधिक मुश्किल काम नहीं है। उसके लिए यह सामान्य कार्य ही है, क्योंकि यह कार्य वह रोज करता है।

यदि आप कभी पहाड़ी क्षेत्रों की यात्रा करें तो वहाँ पर कई स्थानीय लोग खच्चरों और घोड़ों के साथ, थके हुए पर्यटकों को ऊँचाइयों पर चढ़ाने में मदद करते हैं और यह उनका व्यापार होता है। वे हर दिन उन्ही टेढ़े-मेढ़े और बेहद कठिन पहाड़ी रास्तों पर दिन में कई चक्कर लगाते हैं, कभी ऊपर तो कभी नीचे, पर जो यात्री वहाँ पहली बार जाते हैं, वे थोड़ी दूर चलने के बाद ही थक जाते हैं। यदि आप उन स्थानीय लोगों से यह बात पूछें कि

आपको थकान नहीं होती? तो वे यही कहेंगे कि यह तो बेहद साधारण कार्य है, चूँकि यह उनके लिए रोज का काम है और यह उनकी दिनचर्या का हिस्सा होता है, इसलिए वे इन मुश्किलों के प्रति बहुत अधिक चिंतित नहीं होते। पर जिनका पाला ऐसी परिस्थितियों से नहीं पड़ता, उनके लिए ऐसे रास्ते बेहद कष्टकारी होते हैं। *अत: जब आप टॉप करनेवाले मार्ग पर चल पड़ते हैं तो हमेशा के लिए आप इसी रास्ते को पसंद करेंगे। यह आपके आदत में आ जाएगा, फिर आपको यही रास्ता सबसे सरल दिखाई पड़ेगा, हो सकता है दूसरों को यह रास्ता बड़ा मुश्किल जान पड़े।*

रोजाना अधिकतर समय पढ़ाई पर देना मेधावी विद्यार्थियों के सामान्य दिनचर्या का हिस्सा होता है, यह उनके लिए एक सामान्य कार्य ही होता है इसलिए वे इसके अभ्यस्त होते हैं। परंतु जो लोग पढ़ाई को मुसीबत समझते हैं उनके लिए पढ़ाई का कार्य बेहद कठिन प्रतीत होता है। अत: पढ़ाई का कार्य आसान है या कठिन है यह हमारे स्वयं के नजरिए पर निर्भर करता है।

कॉलेज में टॉप करने से इस बात की गारंटी नहीं है कि आप भविष्य के हर क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करेंगे ही, पर इस बात की गारंटी जरूर है कि आपमें वह क्षमता जरूर विकसित हो चुकी होती है कि आप भविष्य में अपने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में औरों की तुलना में आसानी से सफलता हासिल कर पाएँ।

अनुक्रम

प्रस्तावना

गोल्ड मेडलिस्ट क्यों?

भ्रामक धारणाएँ

- पढ़ाई की उम्र और मौज-मस्ती
- पढ़ाई में रुचि और आपके प्राकृतिक गुण
- भ्रामक मान्यताएँ
- मुहूर्त एवं संकल्प (Resolutions)

विद्यार्थियों हेतु उपयोगी बातें

- परिस्थितियों को दोष देने की आदत
- कुछ महान् हस्तियों के उदाहरण, जिन्होंने परिस्थितियों के विपरीत जाकर कार्य किया
- सीमित संसाधन एवं सफलता
- विषय आसान या कठिन होने के कारण
- विषयों को समझने की जिज्ञासा और रुचि पैदा करना
- प्रेरणा अंदर से जाग्रत् होती है (मेरे अंदर पढ़ाई के प्रति जुनून उत्पन्न होने की कहानी)
- आपके महान् गुण आपके भीतर हमेशा के लिए स्थापित हो जाते हैं
- माता-पिता के पैसे पर गर्व न करें
- यदि माता-पिता सहयोगी न हों
- स्पष्ट लक्ष्य
- आराम
- आलस्य
- प्रकृति से निरंतरता सीखें
- अनुशासन (Decipline) और स्वच्छंदता
- हर काम उत्साह के साथ करें
- सपनों की शक्ति
- सकारात्मक दोस्त ही बनाएँ
- नकारात्मक साथियों से दूर रहें
- खुश रहना सीखें
- इंटरनेट का उत्पादक इस्तेमाल
- सोशल मीडिया का इस्तेमाल

- अपनी भाषा के बारे में हीन भावना
- रखने की आवश्यकता नहीं है
- सही कॉलेज का चुनाव
- आपके इंस्टीट्यूट की महत्ता

पढ़ाई की रणनीति

- आज आप किस स्थिति में हैं?
- विद्यार्थी जीवन में सफलता के मार्ग
- स्वयं की परख (मैपिंग)
- स्वस्थ रहना बेहद जरूरी
- क्लास कभी छोड़नी नहीं चाहिए
- पढ़ाई का माहौल
- आसान और सरलतम पुस्तकें
- समय प्रबंधन
- समय-सारणी के प्रारूप
- पढ़ाई पर पर्याप्त समय दें
- नोट्स कैसे बनाएँ?
- याद करने के कुछ बेहतर तरीके
- रटना
- पढ़ी हुई चीजों को दोहराना
- छुट्टि□यों के दिनों को कैसे बिताएँ?

परीक्षा की रणनीति

- पाठ□यक्रम (syllabus) का महत्त्व
- क्लास में प्रदर्शन और कॉपी में प्रदर्शन
- मॉडल प्रश्न-पत्र हल करना (Question bank/solved and unsolved question papers)
- परीक्षा हेतु विशेष टाइम टेबल
- लिखने की गति तीव्र विकसित करने की तकनीकी
- परीक्षा से पूर्व तनाव मुक्त और पूरी नींद
- बहुविकल्पीय प्रश्नों (Objective type questions) को हल करने का तरीका
- लिखने का तरीका
- व्यर्थ के कामों में समय न गँवाएँ

विद्यार्थी जीवन को निखारना

कोर्स से हटकर भी पुस्तकें पढ़ने की आदत डालें

अखबार पढ़ने की आदत जरूर डालें

खुद से प्रतिस्पर्धा

सफलता में निरंतरता (consistenacy) कैसे रखें?

पॉकेट डायरी

भ्रामक धारणाएँ

सर्वप्रथम मैं आपको एक ब्लॉग को पढ़ने के लिए कहूँगा, जो मैंने फरवरी 2017 में 'खुद पर भरोसा करें' नाम से लिखा था। इस ब्लॉग को पढ़ने से विद्यार्थियों के मन से कुछ दबी हुई हीनभावनाएँ बाहर निकालने में मदद मिल सकती है। वह संपूर्ण ब्लॉग इस प्रकार से है—

Tuesday, 14 February, 2017

खुद पर भरोसा करें @ वैज्ञानिक तथ्य

इस लेख को पढ़नेवाले और लेखक सभी मूल रूप से अफ्रीका के हैं, अर्थात् पृथ्वी के सभी मनुष्यों की उत्पत्ति अफ्रीका की है। बहुत सारे लोगों को यह आश्चर्य की बात लगेगी, परंतु यह सच है कि पहला मानव (Modern human–*Homo sapiens*) पूर्वी अफ्रीका में उत्पन्न हुआ था। वहीं से धीरे-धीरे मानव जाति पूरी दुनिया में फैल गई। जब विज्ञान बहुत विकसित नहीं था, तब हम यह बात अपने धर्मग्रंथों के माध्यम से जानते थे कि पृथ्वी पर सभी मनुष्य एक ही माता-पिता की संतानें हैं। सनातन धर्म में मनु और शतरूपा का जिक्र मिलता है, ईसाई पंथ में आदम और ईव तथा अलग-अलग पंथों में यह अलग-अलग नामों से उद्धृत किया गया है, परंतु अब यह तथ्य वैज्ञानिकों ने भी साबित कर दिया है कि पहला इनसान पूर्वी अफ्रीका में उत्पन्न हुआ और वहीं से पूरी दुनिया में फैल गया।

सभ्यता की शुरुआत में मनुष्य खाने के लिए घुमक्कड़ी का जीवन व्यतीत करता था, परंतु जैसे-जैसे कृषि का विकास हुआ, मनुष्य ने स्थायी बस्तियाँ बसानी शुरू कीं। बस्तियाँ कबीलों के रूप में स्थापित हुईं। विभिन्न रिश्ते और विभिन्न तरह की परंपराएँ स्थापित हुईं। जैसे-जैसे कबीलों की सामाजिक संरचना जटिल होती चली गई, वैसे-वैसे कुछ मान्यताएँ भी स्थापित होनी शुरू हुईं। धनवान, निर्धन, जातियों तथा वर्णों का विभाजन होता चला गया। यह केवल किसी एक देश में नहीं हुआ, बल्कि ऐसी सामाजिक संरचना पूरे विश्व में स्थापित थी। मानव सभ्यता की विकास यात्रा में कुछ महान् हस्तियों द्वारा या तो पंथों/मजहबों को स्थापित किया गया या उनके दिखाए गए मार्गों को लोगों ने पंथ/मजहब का रूप दे दिया। आगे चलकर कुछ लोगों ने पहले से स्थापित पंथों से हटकर अपनी अलग मान्यता के अनुसार दूसरे पंथों का निर्माण किया।

आज मानव सभ्यता बहुत विकसित रूप ले चुकी है और मनुष्य की सामाजिक संरचना में बहुत जटिलता आ गई है। मुख्यत: धर्म, जाति, धनी-निर्धन और रंग आधारित भेदभाव की जड़ें समाज में काफी गहरी हैं। इस भेदभाव से निजात पाने में इस लेख में दिए हुए तथ्य बहुत कारगर साबित हो सकते हैं।

दो प्रकार के वैज्ञानिक तथ्यों से हम इसकी व्याख्या कर सकते हैं। पहला तथ्य यह है कि मनुष्य अफ्रीका में ही उत्पन्न हुआ और वहीं से पूरी दुनिया में फैला। *तात्पर्य यह है कि हम सभी लोगों की उत्पत्ति एक ही माता-पिता से है।*

दूसरा तथ्य यह है कि सभी मनुष्यों का दिमाग भी प्राकृतिक रूप से समान क्षमता का है, परंतु जहाँ तक बुद्धिमत्ता का प्रश्न है तो इस विषय में वैज्ञानिक तथ्य यह कहता है कि मनुष्य की बुद्धिमत्ता (Intelligence) निर्धारण हेतु जींस (genes) की भूमिका मात्र दस फीसदी ही (10 percent only) होती है, शेष नब्बे प्रतिशत उसके वाह्य वातावरण द्वारा निर्धारित होता है। अत: हर व्यक्ति अपनी बुद्धिमत्ता और अपना व्यक्तित्व अपने

अनुसार विकसित कर सकता है।

यह बात इससे ही समझी जा सकती है कि यदि दिमाग की क्षमता में जींस का योगदान इतना ही महत्त्वपूर्ण होता तो अल्बर्ट आइंस्टाइन और थॉमस अल्वा एडिसन के बच्चे भी अपने पिता की तरह ही बड़े महान् वैज्ञानिक बने होते।

इस प्रकार वैज्ञानिक रूप से यह बात साबित होती है कि कोई भी हो, चाहे वह गोरा हो, काला हो, नाटा हो या लंबा हो, अफ्रीका का हो, एशिया का हो, यूरोप का हो, ऑस्ट्रेलिया का हो अथवा कहीं और का, किसी भी धर्म का हो, वंश का हो, किसी जाति का हो अथवा किसी भी वर्ग का हो, *हम सभी की उत्पत्ति एक ही माता-पिता से हैं और सभी में समान क्षमता का मस्तिष्क भी है।* जहाँ तक विवेक, व्यक्तित्व और चरित्र का प्रश्न है, इसमें हर व्यक्ति के स्तर पर फर्क होता है। हमारा विवेक, व्यक्तित्व और चरित्र हमारे बाहरी वातावरण और परिस्थितियों से निर्धारित होता है। इस वातावरण के अंतर्गत हमारी पढ़ाई-लिखाई, घर का माहौल, दोस्त, पड़ोसी, शिक्षक इत्यादि आते हैं, परंतु माँ के पेट से हम सभी मनुष्य एक जैसे ही हैं।

विवेक, व्यक्तित्व एवं चरित्र में यदि सकारात्मक बदलाव लाना है तो हम अपने ज्ञान में वृद्धि करें और अच्छे लोगों की संगति करें, जिससे हमारी मान्यताओं व व्यक्तित्व में सकारात्मक बदलाव आए।

मानव सभ्यता में विकास तो हुआ है परंतु सामाजिक विभाजन की रेखाएँ आज भी मौजूद हैं, जिसमें प्रमुख रूप से धर्म, जाति, गोरे-काले आदि में फर्क करके आपस में श्रेष्ठता को साबित करने की प्रतिस्पर्धा (competition) बनी हुई है। एक पक्ष अपने को दूसरे पक्ष से श्रेष्ठ साबित करने में लगा रहता है।

परंतु यदि सभी लोग ऊपर चर्चा किए गए तथ्यों को भलीभाँति समझ जाएँ (जो कि कोई काल्पनिक मान्यता न होकर वैज्ञानिक तथ्य है) तो शायद सभी लोग 'वसुधैव कुटुम्बकम्' और 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' को आत्मसात् करके सुंदर जीवन व्यतीत कर पाएँ।

ज्यादातर लोग अपने परिवार या वंश के गौरवशाली इतिहास पर गर्व महसूस करते हैं। यदि हमारा अतीत गौरववाला होता है तो हमें उत्साह और गर्व का अनुभव होता है। यह बात ठीक है, परंतु यदि अतीत में कोई ऐसा उदाहरण हमें ज्ञात न हो तो हमें यह बात अच्छी तरह समझनी चाहिए कि पृथ्वी पर उपस्थित हम सभी लोग आपस में एक ही परिवार के सदस्य हैं, हमारी उत्पत्ति एक ही है। अतः किसी को, अपने आपको, दूसरे से न महान् समझना चाहिए और न ही किसी अन्य व्यक्ति को, अपने से नीचा समझना चाहिए, क्योंकि सभी आपस में रिश्तेदार ही तो हैं।

Posted by BP SINGH at 2:01:00 am
www.thespeakingeyes.com

ऊपर दिए गए ब्लॉग से यह बात बड़ी आसानी से समझी जा सकती है कि इस पृथ्वी पर मौजूद सभी मनुष्य एक समान क्षमता के हैं।

पढ़ाई की उम्र और मौज-मस्ती

अधिकतर विद्यार्थी इस भ्रांति में रहते हैं कि यदि वे केवल पढ़ाई ही करते हुए अपना बाईस-तेईस साल निकाल देंगे तो उनका मौज-मस्ती का सही समय निकल जाएगा और यह समय दोबारा नहीं लौटेगा। जिससे उनका जीवन अधूरा बनकर रह जाएगा। यह एक बड़ा कारण है कि बहुत सारे विद्यार्थी पढ़ने से हटकर मौज-मस्ती में ज्यादा समय बिताते हैं और उसे यादगार बनाने का प्रयत्न करते हैं, पर यह धारणा बेहद भ्रामक और गलत है।

दोस्तों के साथ समय बिताना और मौज-मस्ती करना कोई गलत बात नहीं है, पर समय बरबाद करना गलत है। यदि आप अपना ज्यादा-से-ज्यादा समय केवल मौज-मस्ती में ही निकाल देते हैं तो यह समय आपको बहुत भारी पड़ सकता है। याद रखिए, आप जिस कार्य क्षेत्र में जब तक हैं, यदि उस क्षेत्र से संबंधित कामों और दायित्वों को सही ढंग से नहीं निभाते तो आप मौज-मस्ती भी खुले मन से नहीं कर सकते, क्योंकि मौज-मस्ती के दौरान भी आपके अंदर यह भावना रहेगी कि आप अपना दायित्व ठीक से नहीं निभा रहे हैं और इस हीनभावना के साथ खुलकर मौज-मस्ती भी नहीं हो सकती। अत: आप उस समय का भरपूर आनंद भी नहीं उठा पाएँगे। आपको असली आनंद और आत्मसंतुष्टि तभी प्राप्त होती है, जब आप अपने कार्यों को मन से अपनी पूरी तन्मयता से करते हैं और जब आप अपने मूल कार्य में सफल रहते हैं तो ही आपको मौज-मस्ती का सही अहसास भी हो पाता हैं, क्योंकि आपका दिमाग संतुष्ट होता है। मान लिया कि आपका होमवर्क पूरा नहीं है और आप दोस्तों के साथ घर से बाहर आ गए और यह सोच लिये कि लौटकर होमवर्क पूरा कर लेंगे।

इस स्थिति में यदि आप एक जिम्मेदार विद्यार्थी हैं और शिक्षकों की नजरों में गिरना नहीं चाहते हैं तो आप जब तक घर के बाहर दोस्तों के साथ होंगे, तब तक आपके दिमाग के एक कोने में यह बात खटकती रहेगी कि आपका होमवर्क अभी बाकी है और घर जाकर उसे पूरा करना है, अत: जितने समय आप दोस्तों के साथ रहेंगे, आपका दिमाग पूर्ण रूप से मौज-मस्ती में नहीं लगेगा। आप अंदर से विचलित महसूस करते रहेंगे। क्या यह स्थिति सही है? या यदि आप दोस्तों से यह कह दें कि हम सब एक घंटे बाद बाहर घूमने चलेंगे और उस बीच आप अपना होमवर्क पूरा कर लें। फिर जब आप दोस्तों के साथ बाहर जाएँगे या दोस्तों के साथ जब तक रहेंगे, तब तक आप खुलकर उन क्षणों का आनंद ले पाएँगे और आपका आनंद दोगुना होगा। अब आप खुद ही निर्धारित करिए कि दोनों परिस्थितियों में आपके लिए कौन सी परिस्थिति बेहतर है? जाहिर सी बात है, दूसरी, क्योंकि आपका होमवर्क पूरा है। अत: यदि दोस्तों के साथ खुशी मनाने निकले हैं तो फिर केवल खुशी मनाई जाए, बेवजह का खुद का निमंत्रण दिया हुआ व्यर्थ का तनाव क्यों लिया जाए। ध्यान रहे कि यदि आप अपने विद्यार्थी जीवन में सफल होकर भविष्य में अच्छी नौकरी करते हैं या कोई व्यवसाय करते हैं या फिर सामाजिक कार्य करते हैं तो उस समय भी आपको मौज-मस्ती के अपार अवसर मिलेंगे। आपको ऐसे भी हजारों अवसर मिलते हैं, जिनकी आपने कभी कल्पना भी नहीं की होती है। अत: विद्यार्थी जीवन को कैसे सफल बनाया जाए, आपका ध्यान इस समय इसी बात पर केंद्रित होना चाहिए।

पढ़ाई में रुचि और आपके प्राकृतिक गुण

अधिकतर वृक्ष (trees) पतझड़ के मौसम में अपनी पुरानी पत्तियाँ गिरा देते हैं, यह उन वृक्षों का प्राकृतिक गुण है (यह गुण उनकी जींस (genes) द्वारा निर्धारित होता है)। उसी प्रकार शिक्षा ग्रहण करने में रुचि होना हम मनुष्यों का प्राकृतिक स्वभाव (natural character or genetic character) है। शिक्षा ग्रहण करने से दूर भागना हमारे प्राकृतिक गुणों का अनादर है, उससे दूर जाना है। यह वैसे ही है जैसे शेर के भोजन का प्राकृतिक गुण है मांसाहार, पर यदि कोई शेर मांसाहार छोड़कर शाकाहारी बन जाए तो सोचिए कैसा लगेगा? जाहिर सी बात है कि सबको अचंभा होगा कि यह किस प्रकार का शेर है?

इस बात को आप ऐसे भी समझ सकते हैं—आप एक छोटे बच्चे को देखिए, वह हर छोटी-बड़ी चीज को बड़े अचंभे से देखता है और जब वह थोड़ा बोलने लगता है (तोतली बोली) तो वह अपने माता-पिता से हर उस चीज के बारे में सवाल पूछता है, जिसको वह नहीं जानता। बहुत सारे सवाल पूछता है। उसका सवाल पूछने का मकसद केवल यही होता है कि वह अधिक-से-अधिक चीजों को जान सके।

ऐसा क्यों होता है? आखिर बच्चे को सवाल पूछने के लिए कोई अन्य व्यक्ति कहता तो नहीं है, बच्चा खुद से सवाल-पर-सवाल पूछते जाता है। ऐसा केवल इसलिए होता है, क्योंकि चीजों को जानने की जिज्ञासा, अधिक-से-अधिक ज्ञान अर्जित करना मनुष्य का प्राकृतिक गुण (natural character) है। यह गुण बचपन से ही हममें परिलक्षित होने लगता है। शिक्षा प्राप्ति से दूर भागना हमारे प्राकृतिक गुणों के खिलाफ है।

आखिर पूरे विश्व के लोग शिक्षा पर बल क्यों देते हैं? जितने भी महान् दार्शनिक, महान् विचारक और वैज्ञानिक हुए हैं और जो आज भी हैं, वे सभी शिक्षा को सबसे अधिक महत्त्व क्यों देते हैं? जाहिर सी बात है कि शिक्षा ही एक ऐसा जरिया (tool) है, जिसके द्वारा आप अपने जीवन में जो चाहे प्राप्त कर सकते हैं। उचित शिक्षा और शिक्षक (मार्गदर्शक) आपको जीवन की हर कठिनाई से बाहर निकालते हैं। यदि आप गुणवत्तापूर्ण शिक्षा से शिक्षित हैं या फिर आपको शिक्षा (ज्ञान) पाने में रुचि है तो यह बात तय है कि आप औरों के मुकाबले अधिक सुखी होंगे।

"गुरु गोविंद दोऊ खड़े, काके लागूँ पाँय।
बलिहारी गुरु आपने गोविंद दियो बताय॥"

उपरोक्त प्रसिद्ध दोहा भी शिक्षा और शिक्षक के महत्त्व को बताता है। बिना ज्ञान (शिक्षा) के आप मूल्यवान चीजों को पहचान ही नहीं पाएँगे।

शिक्षा ही हमें पृथ्वी पर मौजूद सभी प्रकार के जीवों में अलग और सर्वश्रेष्ठ बनाती है। इस पृथ्वी पर मौजूद सभी अन्य जीव केवल जींस द्वारा पूर्व निर्धारित जैविक क्रियाएँ (बायोलॉजिकल एक्टिविटी) ही करते हैं, पर शिक्षा केवल मनुष्य ही प्राप्त करता है। आज यह शिक्षा (ज्ञान) ही है, जिसकी वजह से हम इतने विकसित हो पाए हैं। हम अपनी सुख-सुविधाओं और सुरक्षा के लिए जमीन पर ही नहीं, बल्कि आसमान तक जाते हैं और यह प्रक्रिया आगे भी चलती रहेगी। यह शिक्षा ही है जो हमें कपड़े पहनना और सभ्य जीव बनना सिखाती है। जिस चीज से हम अपने सभी सवालों के जवाब पा सकते हैं, जो चीज हमें सुखी, समृद्ध और आनंदमय बना सके और वह आसानी से उपलब्ध भी हो, जिसे कोई भी हासिल कर सकता हो, क्या ऐसी चीज में हमारी स्वाभाविक रुचि नहीं होनी चाहिए?

शिक्षा/ज्ञान प्राप्ति का सबसे बड़ा साधन है—अध्ययन करना। जब तकनीकी बहुत विकसित नहीं थी, तब ज्ञान प्राप्ति के साधन के रूप में केवल पुस्तकें और स्कूल के शिक्षक ही थे तथा ज्ञानार्जन (पढ़ाई) के लिए हमें विद्यालय जाना ही होता था। पर आज तकनीकी बहुत उन्नत है। तकनीकी ने ज्ञान प्राप्ति के मार्ग भी सरल और सुगम कर दिए हैं, आज कोई भी विद्यार्थी बिना शिक्षक के पास भौतिक (physically) रूप से गए भी ज्ञान प्राप्त कर सकता है। विद्यार्थी अपने मोबाइल फोन द्वारा ही विभिन्न एप्प (app) एवं वेबसाइटों के माध्यम से अपने घर पर भी शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। जब पढ़ाई इतनी आसान और सुलभ है तो फिर इससे दूरी का कोई कारण नहीं दिखता?

बिल गेट्स, जो दुनिया के सबसे धनी व्यक्तियों में शुमार हैं। वे ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय से बिना स्नातक (Graduation) पूर्ण किए, पढ़ाई बीच में ही छोड़कर आ गए थे, पर वे भी आज सभी युवाओं (youths) को पढ़ाई पूरी करने की और खूब अच्छे से पढ़ने की सलाह देते हैं। शायद उनको अपनी पढ़ाई बीच में ही छोड़ने का निर्णय अब ठीक न लग रहा हो।

एक अन्य महत्त्वपूर्ण बात; यह निर्विवादित रूप से मान्य है कि आपको वही कार्य करना चाहिए जिसमें आपकी रुचि हो। परंतु आपकी रुचि और आपके लक्ष्य क्या हैं इसे खोजना और समझना आसान नहीं है। अत: पहले आप अपने रुचिकर क्षेत्र को पहचानने की समझ तो विकसित करें। यदि आप किसी छोटे बच्चे से पूछें कि वह भविष्य में क्या बनना चाहता है तो वह तो यही कहेगा कि मैं खिलाड़ी बनूँगा, मुझे केवल कार्टून देखना है, कोई बच्चा कहेगा कि मुझे तो केवल क्रिकेट खेलना है, कोई कहेगा कि मुझे फुटबाल खेलना है, इत्यादि-इत्यादि। शायद ही कोई ऐसा बच्चा मिले, जो अपने माता-पिता से सुनकर अपने भविष्य का लक्ष्य बताए कि मुझे बेहतरीन

नेता, बड़ा अधिकारी या वैज्ञानिक इत्यादि बनना है, जबकि यह बताते समय वह यह नहीं जानता कि जिस क्षेत्र की वह बात कर रहा है, उसमें करना क्या होता है। अत: जरूरी यह है कि पहले आप यह समझ विकसित करने के काबिल बनें कि आपकी वास्तविक रुचि किस कार्य को करने में है और यह तभी संभव है जब आप दुनिया के विभिन्न क्षेत्रों को देखकर यह समझने की हालत में हों कि दुनिया में कौन-कौन से क्षेत्र (Fields) हैं और उन सबमें करना क्या-क्या होता है? पर यह पहचान करते-करते आप हाईस्कूल या इंटरमीडिएट या स्नातक तक पहुँच ही जाएँगे।

दुनिया बहुत बड़ी है और इसमें अवसर (opportunities) एवं संभावनाएँ असीमित हैं, अत: पहले इनके बारे में हमें जानने-समझने की समझ विकसित होनी चाहिए। जब मैंने 2006 में परा-स्नातक पूरा किया था, उस समय मोबाइल फोन बहुत कम ही हुआ करते थे। गूगल और मेल बहुत कम लोग जानते थे। इसलिए उस समय दुनिया को और दुनिया के विभिन्न क्षेत्रों के बारे में जानना बहुत कठिन था, पर आज संचार के साधन प्रचुर मात्रा में होने के कारण कोई भी विद्यार्थी दुनिया में मौजूद विभिन्न प्रकार के क्षेत्रों की जानकारी आसानी से हासिल कर सकता है और यह बात भी आसानी से समझ सकता है कि दुनिया में अपार संभावनाएँ हैं, बस जरूरत है, आपको काबिल बनने की कि आप जहाँ पहुँचना चाहते हैं, वहाँ पहुँचने के लिए किस प्रकार के हुनर की आवश्यकता है?

जब तक आप पढ़ाई कर रहे हैं, तब तक आप पढ़ाई में महारत हासिल करते रहें और अपनी क्लास में अव्वल आएँ, जिससे आपके शिक्षक व साथी आपकी इज्जत करें और आपका मनोबल ऊँचा बना रहे। ऐसा होने से आपके आगे का जीवन बेहद आसान हो जाएगा, क्योंकि आपके शिक्षक आपका ध्यान रखेंगे और आपको भविष्य के बारे में बेहतर मार्गदर्शन एवं विभिन्न प्रकार की सहायता भी करेंगे, जिससे आप अपने भविष्य के बारे में बेहतर फैसले कर पाएँगे।

पढ़ाई एक ऐसी चीज है, जिसमें यदि आप एक महीना भी अनुशासित रहते हुए नियमों के अनुसार पढ़ाई कर लेते हैं तो आप पढ़ाई के प्रति आसक्त हो जाएँगे, पढ़ाई करना रुचिकर होने के साथ-साथ बेहद आसान भी है, क्योंकि पढ़ाई में आपको एक स्थान पर बैठकर पढ़ना ही तो होता है—न कोई भाग-दौड़, न ही बहुत अधिक और महँगे संसाधनों की जरूरत।

पढ़ाई (स्कूलिंग/कॉलेज/यूनिवर्सिटी) का समय अपनी प्रतिभा निखारने, ज्यादा-से-ज्यादा पढ़ाई में और अन्य उत्पादक गतिविधियों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन का सुनहरा अवसर होता है, अत: आपका लक्ष्य यह होना चाहिए कि इस अवसर को हाथ से जाने न दिया जाए ताकि जब आपको अपनी डिग्री मिलने वाली हो तो आपको इस बात का पछतावा करने की गुंजाइश न रहने पाए कि यदि आपने अपने कॉलेज के दिनों में (बीते हुए समय में) समय का सदुपयोग करते हुए कुछ अच्छा कर लिया होता तो शायद आपको डिग्री के साथ ही *गोल्ड मेडल* भी मिल रहा होता।

आप जिस भी कार्यक्षेत्र में हैं, उस कार्यक्षेत्र में जब आपका प्रदर्शन उत्तम व सर्वश्रेष्ठ होगा, तभी आपकी अलग पहचान और आपकी वास्तविक इज्जत होगी, अन्यथा निम्न पहचान एवं निम्न श्रेणी की ही इज्जत नसीब होगी। अत: आप जब तक पढ़ाई के क्षेत्र में हैं, तब तक आपकी पहचान एक बेहतरीन विद्यार्थी के रूप में होनी ही चाहिए।

मेजर ध्यानचंद, जो भारत और दुनिया के महान् हॉकी खिलाड़ी थे, जिन्हें 'हॉकी का जादूगर' कहा जाता था और जिनकी लोकप्रियता की बराबरी कोई भी हॉकी खिलाड़ी आज तक नहीं कर पाया है, उनको भी हॉकी के प्रति शुरुआत में कोई खास रुचि नहीं थी, पर धीरे-धीरे उनकी रुचि उस खेल में बढ़ी और फिर वे उसी क्षेत्र में पूर्ण

लगन, निष्ठा व कठिन परिश्रम से लग गए और दुनिया के महानतम खिलाड़ी बन गए। बहुतों ने फिल्म 'दंगल' देखी होगी, जिससे यह समझा जा सकता है कि गीता फोगाट और बबिता फोगाट की रुचि 'कुश्ती' में बिल्कुल भी नहीं थी, पर जब वे इस क्षेत्र में उतरीं तो उनकी इस खेल में रुचि पैदा हो गई और उन दोनों ने अपनी कड़ी मेहनत से सफलता प्राप्त की। इसी प्रकार से महेंद्र सिंह धोनी भी शुरुआत में क्रिकेट नहीं खेलते थे, पर जब वे क्रिकेट में उतरे तो वे विश्व के महानतम बल्लेबाजों और विकेटकीपरों की श्रेणी में शामिल हो गए।

जब ये खिलाड़ी, जो कि बचपन से अपने क्षेत्रों में रुचि नहीं रखते थे और बाद में उनकी रुचि उनमें विकसित हुई और वे सफलता के उच्चतम मुकाम हासिल करने में सफल हुए तो किसी भी विद्यार्थी को भी यह सोच नहीं रखनी चाहिए कि आज उनकी पढ़ाई में रुचि नहीं है तो आगे भी नहीं हो पाएगी। यह धारणा मन का केवल भ्रम है, इसमें उतनी सच्चाई नहीं है, जितनी हम समझते हैं, जबकि सच्चाई तो यह है कि पढ़ाई करना बेहद सरल है और थोड़े से ही परिश्रम से आपकी रुचि इसमें विकसित हो जाती है।

मैं यहाँ अपना खुद का उदाहरण देना चाहूँगा। आठवीं तक मैं पढ़ाई से बहुत दूर भागता था। पिताजी यदि मुझे कहीं पर खेलते-कूदते देख लेते तो पढ़ने के लिए ही कहते, मम्मी भी मेरी पढ़ाई न करने की आदत से बेहद दु:खी रहती थीं। वह यह सोचती थीं कि अब तक इसमें पढ़ने की कोई रुचि नहीं है तो आगे क्या होगी और इसका भविष्य क्या होगा? इस बात से वे बहुत चिंतित भी रहती थीं। मैं बहुत चंचल था और दोस्तों के साथ केवल खेल-कूद में ही

मस्त रहता था। मेरी स्थिति ऐसी थी कि यदि मुझसे कोई पढ़ाई के बारे में कुछ बोल देता था तो ऐसा लगता था कि जैसे उसने मेरे शरीर का आधा खून चूस लिया हो। कई रिश्तेदार ऐसे भी थे कि जब वे हमारे घर आते थे या जब हम लोग उनके घर जाते थे और वहाँ उनसे मुलाकात होती थी तो उनका पहला सवाल यही होता था कि बेटा किस क्लास में पढ़ रहे हो? इतना पूछते ही मेरे प्राण सूखने लगते थे, मैं यह समझ जाता था कि अब यह आदमी मुझसे जरूर कोई-न-कोई सवाल पूछनेवाला है। चूँकि मुझे कुछ भी नहीं आता था, अत: मैं मुँह छुपाते हुए उनको बताता था कि फलाँ क्लास में हूँ। ज्यादातर लोग कुछ-न-कुछ सवाल जरूर पूछते थे, यह बात मेरे लिए बहुत शर्मनाक और प्राण सुखानेवाली होती थी, क्योंकि मैं कुछ बता पाने की हालत में तो होता नहीं था इससे उन लोगों की नजरों में तो मैं गिर ही जाता था, पर उससे ज्यादा मुझे खुद बहुत तकलीफ होती थी कि मैं कुछ भी नहीं जानता था और उन लोगों का खुलकर सामना नहीं कर पाता था।

मुझे अच्छी तरह याद है कि अपनी नौवीं तक की पढ़ाई में, यदि परीक्षा के दिनों को छोड़ दिया जाए तो मेरे द्वारा सबसे ज्यादा देर तक पढ़ने का रिकॉर्ड मुंशी प्रेमचंद द्वारा लिखे हुए 'मंत्र' का पाठ था। मंत्र पाठ (chapter) पढ़ते-पढ़ते मैं इतना मशगूल हो गया था कि जब तक वह पूरा पाठ खत्म नहीं हुआ, तब तक मैं उसे पढ़ने में लगा रहा। जब पाठ खत्म हुआ तो मैं उस कहानी में खो सा गया था और थोड़ी देर खोने के बाद जब मुझे होश आया तो अजीब लगा कि मैं इतनी देर पढ़ने के लिए कैसे बैठ गया? और फिर उस पाठ के पन्ने गिनने लगा कि कितने पन्ने मैंने पढ़े थे। शायद उसमें पाँच पन्ने (दस पेज) थे, इस कारण मुझे बड़ी आत्मसंतुष्टि मिली कि आज मैंने खूब पढ़ा। इस बात से मुझे एक चीज समझ में आई कि *जो आप पढ़ रहे हैं, यदि वह रोचक है तो पढ़ाई में आप स्वत: ही लिप्त हो जाते हैं।*

जब नौवीं क्लास में मैंने नए स्कूल में दाखिला लिया तो वहाँ मुझे अधिकतर अध्यापक बेहद उच्चकोटि के मिले, जिनके पढ़ाने का तरीका ऐसा था कि बहुत सारे विषयों में मेरी रुचि स्वत: ही उत्पन्न हो गई। पढ़ने के लिए कुछ पुस्तकें भी खरीदने को कहा गया। वे पुस्तकें भी बेहद दिलचस्प (Interesting) थीं। अत: कुछ विषयों में मेरी रुचि बहुत बढ़ गई, परंतु जब भी मैं पढ़ने के लिए बैठता था तो मैं केवल उन्हीं विषयों को पढ़ता था, जिनमें मेरी रुचि थी, चूँकि नया-नया पढ़ाई का शौक लगा था तो पढ़ाई कैसे करनी चाहिए, अभी इसकी बहुत जानकारी तो हो नहीं पाई थी। टाइम-टेबल को कैसे बनाना है, उसका पालन कैसे करना है तथा उसका क्या महत्त्व है, यह सब मुझे नहीं पता था, स्कूल में खेल-कूद के ज्यादा अवसर भी उपलब्ध थे और मैं ज्यादातर समय दोस्तों के साथ खेल-कूद में ही बिता देता था। बड़ा समय कोचिंग में चला जाता था और फिर घर आकर रुचि के अनुसार, थोड़ा-बहुत पढ़कर, थककर सो जाया करता था। ऐसे ही चलता रहा, पर विषयों के अच्छे शिक्षकों के मिलने से और उनके मार्गदर्शन से मेरे अंदर पढ़ाई के प्रति रुचि पैदा हो चुकी थी, इसी कारण मैं हाईस्कूल पास कर पाया। धीरे-धीरे मेरी पढ़ाई में रुचि बढ़ने लगी और मैंने जब विश्वविद्यालय में दाखिला लिया तो वहाँ पर पढ़ाई में ऐसा मशगूल हुआ कि पढ़ाई के नए तरीके खोजने लगा और अब मैं पढ़ाई के प्रति आसक्त हो चुका था। अब बिना पढ़ाई किए मैं कहीं भी खाली नहीं बैठ सकता था। कुछ नहीं तो समाचार-पत्र (News paper), पत्रिकाएँ (Megazines), जो भी मिल जाए, पढ़ता रहता था, मैं यहाँ यह बताने की कोशिश कर रहा हूँ कि स्वयं मेरी भी शुरू-शुरू में पढ़ाई के प्रति रुचि बिल्कुल भी नहीं थी, पर आगे चलकर मैं क्लास में अव्वल आता रहा और अपने विश्वविद्यालय से *गोल्ड मेडलिस्ट* बनकर निकला।

भ्रामक मान्यताएँ

समाज में कुछ गलत धारणाएँ व्याप्त हैं, जिनके पीछे कुछ कहावतें भी जिम्मेदार हैं। इन कहावतों की वजह से भी समाज पिछड़ गया, इनमें से कुछ प्रमुख कहावतें निम्न हैं—

1. समय से पहले और भाग्य से अधिक कुछ नहीं मिलता।
2. ईश्वर ने जो भाग्य में लिखा होगा, होगा वही।
3. आपके सामने जो कठिनाई है, वह पिछले जन्मों का फल है।

दुनिया के सभी ज्ञानी चिंतक एवं अच्छे वैज्ञानिक उपरोक्त तीनों बातों से कदापि इत्तेफाक नहीं रखते। इस दुनिया में ऐसा कोई नहीं है, जो इस बात को साबित कर पाए कि किसी व्यक्ति का पिछला कोई जन्म था या अगला कोई जन्म होगा। दुनिया में ऐसा भी कोई नहीं है, जो भाग्य की अवधारणाओं को सही साबित कर पाए। भाग्य और पूर्व जन्मों की बातें केवल काल्पनिक ही होती हैं। काल्पनिक बातों पर भरोसा करने से हम गुमराह हो सकते हैं और हो भी रहे हैं—

मैंने अकसर बहुत लोगों से एक दोहा सुना है, जो इस प्रकार से है—

'अजगर करे न चाकरी, पंछी करे न काम।
दास मलूका कह गए, सबके दाता राम॥"

यह बात कहाँ से आई यह शायद ही किसी को पता हो, पर यह तय है कि इस प्रकार के दोहे भारतीय संस्कृति से मेल नहीं खाते। भारत का मूल दर्शन ही कर्मठता और मेहनत के साथ अपना काम करना सिखाता है। गीता में भगवान् श्रीकृष्ण ने साफ संदेश दिया है कि धरती पर जीवों के लिए *कर्म* ही प्रधान है। गीता में कर्म करने को प्राथमिकता दी गई है। यदि हम उपरोक्त दोहे की बात करें तो यह अपने आपमें ही बकवास है, जिसे अनजाने में लोग एक-दूसरे के सामने बोल पड़ते हैं। सच्चाई यह है कि अजगर भी अपना शिकार खुद के परिश्रम से ही करता है। जिस प्रकार से विभिन्न प्रकार के जीव-जंतुओं का अपना-अपना विशेष बनावट एवं स्वभाव होता है, उसी प्रकार से अजगर के शरीर की बनावट कुछ इस प्रकार की होती है कि वे बहुत तेज भाग-दौड़ नहीं सकते। उसके बावजूद वे अपने जीने के लिए खुद ही शिकार करते हैं और स्वयं अपनी सुरक्षा भी करते हैं। सभी पक्षी भी बड़े मेहनती होते हैं, वे अपने खाने के लिए और रहने के लिए परिश्रम करते हैं।

वास्तविक तथ्यों के आधार पर हम यह समझ सकते हैं कि हमारे सभी महान् पूर्वज और हमारे सभी महान् ग्रंथ हमें कर्म करने की शिक्षा देते हैं।

श्रीरामचरितमानस में एक प्रसंग आता है, जब श्रीरामचंद्रजी की सेना समुद्र के तट पर पहुँचती है और समुद्र पार करने के बारे में विचार होता है, उस समय विभीषणजी ने श्रीरामजी से कहा कि समुद्र आपके कुलगुरु हैं। भले ही आपके बाणों में करोड़ों समुद्रों को सोखने की शक्ति है, फिर भी आपको समुद्र से पहले विनती करनी चाहिए। इसपर श्रीरामचंद्रजी सहमत हुए। परंतु लक्ष्मणजी को यह बात पसंद नहीं आई। प्रसंग कुछ इस प्रकार से है, "मंत्र न यह लक्ष्मण मन भावा, राम बचन सुनि अति दु:ख पावा।" भावार्थ : यह बात लक्ष्मणजी को पसंद नहीं आई, इससे उनको बहुत दु:ख हुआ। इसके उपरांत लक्ष्मणजी ने कहा, "नाथ दैव कर कवन भरोसा। शोषिअ सिंधु करिअमन रोसा, कादर मन कहूँ एक अधारा, दैव-दैव *आलसी* पुकारा।" भावार्थ : (लक्ष्मणजी ने कहा) हे नाथ! देवताओं का क्या भरोसा? मन में क्रोध कीजिए और समुद्र को सुखा दीजिए। यह दैव तो कायर के मन का एक आधार है (तसल्ली देने का उपाय है)। *आलसी लोग ही दैव-दैव पुकारा करते हैं।*

उपर्युक्त प्रसंग से भी हम एक बात आसानी से समझ सकते हैं कि हमारे पूर्वज अपने सामर्थ्य पर भरोसा करने और उसके अनुसार कार्य करने की बात कहते थे, न कि ईश्वर (देव) को पुकारने की बात। ईश्वर को हमेशा

अपनी मदद को पुकारने वाले को आलसी कहा गया है।

मुहूर्त एवं संकल्प (Resolutions)

यह एक परंपरागत अवधारणा है कि अधिकतर विद्यार्थी नववर्ष, जन्मदिन आदि किसी दिन को शुभ मुहूर्त मान कर नए-नए संकल्प (resolution) लेते हैं। जैसे नववर्ष के दिन से मैं इतने घंटे पढ़ाई पर दूँगा/दूँगी, सुबह चार बजे उठूँगा/उठूँगी। सामान्यत: विद्यार्थी अपने लिए कठिनतम संकल्प लेते हैं। एक शोध के अनुसार विश्व में मात्र 8% लोग ही अपने नववर्ष के संकल्पों को पूरा करते हैं। इस कारण मेरी सलाह है कि आप संकल्पों के लिए किसी विशेष दिन के इंतजार में न रहे, क्योंकि इन संकल्पों के पूर्ण होने की संभावना बहुत ही कम होती है। जिस दिन से आप अपने में परिवर्तन को (समय-सारणी के अनुसार पढ़ाई करने का, उत्तम दिनचर्या के पालन का इत्यादि) ठान लें, बस वही दिन आपके संकल्पों का नववर्ष, जन्मदिन या शुभ मुहूर्त होता है। आप उसी दिन से अपने ऊपर काम करना शुरू कर दें।

याद रखिए—इस श्रृष्टि का प्रत्येक दिन शुभ होता है और हर व्यक्ति विशिष्ट एवं दिव्य (divine) होता है।

❑

विद्यार्थियों हेतु उपयोगी बातें

परिस्थितियों को दोष देने की आदत

IAS (Indian Adminsitrative Services) की परीक्षा भारत की सबसे कठिनतम परीक्षाओं में से एक है। बड़ी संख्या में विद्यार्थी घरों से दूर बड़े शहरों में कोचिंग करते हैं और तैयारी के इस समय में उनका एकमात्र उद्देश्य होता है 'उस परीक्षा में पास होना', इस परीक्षा में बड़ी संख्या में ऐसे बहुत से विद्यार्थी भी असफल हो जाते हैं जिनके भीतर इसे पास करने की क्षमता विद्द्यमान होती है। ऐसे विद्यार्थियों की असफलता के पीछे दो कारण प्रमुख होते हैं—पहला यह कि उन्हें उचित मार्गदर्शन नहीं मिलता और दूसरा यह कि वो तैयारी के प्रति गंभीर नहीं होते।

यदि आपको वाकई में IAS की परीक्षा या अन्य किसी भी परीक्षा को पास करना है तो आपको सफल होने के लिए सारे रास्ते मिल जाएँगे, यदि आप उसे वाकई में अंतरात्मा से चाहते हो। आप ऐसे मार्गदर्शक खोज सकते हैं, ऐसी पुस्तकें खोज सकते हैं, जो आपको इस परीक्षा को पास करने में मदद कर सकें, पर अधिकतर विद्यार्थी लापरवाह होकर तैयारी करते हैं। वे कहने को तो तैयारी कर रहे होते हैं, पर असल में वे समय नष्ट कर रहे होते हैं। शायद वे नहीं जानते कि पढ़ाई कैसे करनी है?

यह बात गौर करने वाली है कि सन् 2018 की IAS की परीक्षा में ऐसे कई विद्यार्थी पास हुए, जो कि प्राइवेट कंपनियों में काम कर रहे थे और ऐसी कंपनियों में काम करनेवाले कुछ ने इस परीक्षा के टॉपर्स में जगह भी बनाई और उनका इंटरव्यू कई पत्रिकाओं और समाचार-पत्रों में छपा। लगभग सभी को यह बात पता होती है कि प्राइवेट कंपनियों में काम बहुत होता है और यदि कोई विद्यार्थी/प्रतियोगी प्राइवेट कंपनी में काम करते हुए भारत की सबसे बड़ी परीक्षा को पास कर जाए तो यह इत्तेफाक नहीं है, बल्कि यह उस विद्यार्थी की लगन, निष्ठा, कठिनतम परिश्रम, बहाने न बनाने की आदत एवं परिस्थितियों को दोष न देने की आदत को दर्शाता है। अत: जो विद्यार्थी परिस्थितियों का बहाना नहीं बनाते हैं और अपने लक्ष्य पर ध्यान बनाए हुए प्रयास जारी रखते हैं उन्हें किसी भी परीक्षा में टॉप करने से कोई रोक नहीं सकता। याद रहे कि *हर मुश्किल का कोई-न-कोई समाधान जरूर होता है अत: आपको अपनी हर मुसीबत के लिए समाधान खोजना है, न कि परिस्थितियों को दोष देकर समय बरबाद करना।*

कुछ महान् हस्तियों के उदाहरण, जिन्होंने परिस्थितियों के विपरीत जाकर कार्य किया

निक व्यूजिक (Nick Vuijic) का जन्म 4 दिसंबर, 1982 को ऑस्ट्रेलिया में हुआ था। उन्हें पैदाइशी, टेट्रा अमेलिया सिंड्रोम नाम की बीमारी थी, जिससे उनका जन्म बिना हाथ-पैरों के हुआ था, पर बिना हाथ-पैरों के भी वे आज वो सारे काम करते हैं, जो एक सामान्य व्यक्ति कर सकता है। उनका चित्र और उनके वीडियो देखकर आप दंग रह जाएँगे कि बिना हाथ-पैरों के भी वे अपने सारे कार्य कैसे कर लेते हैं? दस वर्ष की आयु में अपनी बीमारी से तंग आकर उन्होंने आत्महत्या करने की कोशिश की थी। उनको लगता था कि जीवन भर उन्हें किसी-न-किसी के सहारे की आवश्यकता होगी, उनसे कोई भी लड़की शादी नहीं करगी, वे कोई नौकरी भी नहीं कर पाएँगे, और न ही कोई बिजनेस ही कर पाएँगे। इस कारण अपनी जिंदगी के शुरू के वर्षों में वे बेहद निराश रहते थे। अंत में उन्होंने ठान लिया कि अब उन्हें अपनी इन चुनौतियों से मुकाबला करना है और परिस्थितियों को अपने पक्ष में मोड़ना है। उन्होंने गहन विचार किया कि हाथ-पैर नहीं हुए तो क्या हुआ? जो काम हर कोई हाथ-पैरों से करता है, मैं वही सारा काम किसी दूसरे माध्यम से करूँगा। और आज वे अपने सारे काम, नित्यकर्म, कपड़ा पहनना, दाँत साफ करना, बाल सँवारना और सबसे रोचक बात, वे कंप्यूटर पर भी खूब तेजी से (अपने एक अविकसित पैर के पंजे द्वारा) टाइपिंग कर लेते हैं और तैराकी उनका प्रेम है। उन्होंने कोई नौकरी नहीं खोजी, वे खुद ही, अपने जीवन दर्शन से प्राप्त ज्ञान द्वारा लोगों को मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। वे एक सफल मार्गदर्शक के रूप में दुनिया के कई देशों में प्रसिद्ध हैं। आज उनकी माँग पूरे विश्व के सभी महत्त्वपूर्ण देशों में है कि वे लोगों के बीच आएँ, उनको प्रेरित करें और लोगों को जीवन जीने के तरीके सिखाएँ।

उनके जीवन से हर कोई यह समझ सकता है कि जीवन में बहाने बनाने का कोई कारण नहीं है, क्योंकि यदि

निक अपने आपको परिस्थितियों के हवाले कर देते तो आज वे दूसरों पर ही निर्भर होते और उनका जीवन किसी नरक से कम नहीं होता। आज वे शारीरिक तथा आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर हैं। उनकी शादी भी हो चुकी है और उनकी संतानें भी हैं।

निक की तुलना में हम सभी के पास तो कम-से-कम हाथ-पैर या उनमें से एक तो है ही। फिर बहाने क्यों बनाना?

स्टीफेंस हॉकिंग्स का जन्म सन् 1942 में इंग्लैंड में हुआ था। जब वे ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में पढ़ रहे थे, तब वे एक न ठीक होनेवाली बीमारी से ग्रसित हो गए थे। उस बीमारी का नाम है—एमायोट्रोफिक लेटरल स्क्लोरोसिस (amyotrophic lateral sclerosis)। इस बीमारी में मनुष्य का पूरा शरीर (दिमाग को छोड़कर) लकवाग्रस्त हो जाता है। बीमारी की पहचान होने पर डॉक्टरों ने उनकी संभावित आयु केवल अगले दो साल ही बताई थी, जिससे स्टीफेंस हॉकिंग्स काफी परेशान हो गए, पर उन्होंने ठान लिया कि इस बीमारी को मैं अपनी कमजोरी नहीं बनने दूँगा। उन्होंने एक कंप्यूटर बनवाया, जो कि उनके दिमाग, आँखों और हाथ की हलचल समझकर, वे क्या कहना चाहते हैं, सब बता देता था। अपने अंतिम समय तक स्टीफेंस हॉकिंग्स पूर्णतया लकवाग्रस्त थे। बस केवल उनका दिमाग काम कर रहा था। जब से उन्हें उनकी बीमारी का पता चला, उन्होंने अपना सारा ध्यान और ताकत भौतिक विज्ञान व अंतरिक्ष विज्ञान के अध्ययन पर लगा दिया। उनके महान् वैज्ञानिक अध्ययनों के कारण उन्हें दुनिया के महानतम वैज्ञानिकों में गिना जाता है। यदि आप इंटरनेट द्वारा उनकी तसवीर या उनका वीडियो देखें तो आपको पता चल जाएगा कि उनकी हालत कितनी खराब थी। बावजूद इसके वे अपने काम में लगातार लगे हुए थे।

विल्मा रुडोल्फ का जन्म अमेरिका में सन् 1940 में हुआ था। जन्म के कुछ ही समय बाद उन्हें कई बार निमोनिया और स्कारलेट (लाल) बुखार हुआ, जिससे वे बचपन में ही लकवाग्रस्त हो गई थीं। वे पोलियो से भी ग्रसित थीं। उनके उपचार के लिए बहुत सारे डॉक्टरों से संपर्क किया गया, पर उनमें से लगभग सभी ने यही कहा कि विल्मा अब जीवन भर अपने पैरों पर नहीं चल सकेंगी। उनकी बीमारी की वजह से उनको अपने बाएँ पैर में कवच पहनना पड़ता था, तभी वे चल पाती थीं, पर विल्मा का आत्मविश्वास देखकर उनकी माँ को पूरा भरोसा था कि वह अपने पैरों पर चलकर बड़ी धावक बनेगी। एक धावक के लिए सबसे उपयोगी संसाधन उसके पैर ही होते हैं और विल्मा का पैर ही खराब था। परंतु जब विल्मा ने यह ठान लिया कि वे अपनी कमजोरी को खुद पर हावी नहीं होने देंगी, तो उन्होंने कठिन परिश्रम शुरू कर दिया और आगे चलकर वे अमेरिका की पहली ऐसी महिला धावक बनीं, जिन्होंने एक ही ओलंपिक में तीन स्वर्ण पदक जीते।

हम लोग अपनी किसी भी परेशानी का बहाना बनाकर यह कहते मिलते हैं कि अपनी इस समस्या की वजह से मैं यह काम नहीं कर पा रहा हूँ, यदि ऐसा न होता तो मैं जरूर अपने लक्ष्य को प्राप्त करता। सच तो यह है कि हम अपनी समस्याओं पर विजय पा सकते हैं।

धीरूभाई अंबानी बिना किसी घरेलू या पारिवारिक मदद के भारत के सबसे सफलतम व्यापारी बने और व्यापार जगत् में आज भी उनका नाम रोशन है। आज भारत में जो भी औद्योगिकरण में उन्नतिशीलता दिखाई देती है, उसमें धीरूभाई का योगदान सर्वश्रेष्ठ है, उन्होंने ही भारत में सूचना क्रांति को गतिशीलता प्रदान की। उनका सपना था कि सभी भारतीयों के पास मोबाइल फोन हो, जिससे सूचनाएँ आसानी से एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुँच पाएँ। धीरूभाई के जीवन का अध्ययन करने से यह समझा जा सकता है कि यदि किसी व्यक्ति की पारिवारिक पृष्ठभूमि शसक्त नहीं भी हो, तो भी वह सफलता के शिखर तक पहुँच सकता है।

ए.पी.जे. अब्दुल कलाम बेहद सामान्य घर में पैदा होनेवाले और समाचार-पत्र बेचकर पढ़ाई करनेवाले एक सामान्य विद्यार्थी थे, बाद में वे बड़ी मेहनत से पढ़ते हुए मेधावी विद्यार्थियों में शामिल हुए। आगे चलकर बहुत बड़े वैज्ञानिक बने तथा भारत के सबसे लोकप्रिय राष्ट्रपति भी बने। उन्होंने अपनी पढ़ाई का खर्च भी अपनी छात्रवृत्ति (scholarship) से उठाया। बेहद कठिन परिश्रम और विपरीत परिस्थितियों का सामना करते हुए पढ़ाई पूर्ण की, पर परिस्थितियों का बहाना नहीं बनाया कि मेरे सामने तो ये विपरीत परिस्थितियाँ हैं, अत: मैं पढ़ाई नहीं कर सकता, केवल अखबार बेचकर या फिर एक दुकान चलाकर ही अपना जीवन यापन करूँगा। यदि वे परिस्थितियों पर दोष मढ़ते हुए पढ़ाई-लिखाई छोड़ देते तो आज उन्हें शायद ही कोई जानता।

सीमित संसाधन एवं सफलता

सीमित संसाधनों द्वारा भी कैसे सफलता के शिखर पर पहुँचा जाता है इसे कुछ उदाहरणों से समझा जा सकता है। इसका सबसे प्रासंगिक उदाहरण हॉकी के जादूगर कहे जानेवाले 'मेजर ध्यानचंद' का है। मेजर ध्यानचंद जैसा हॉकी का खिलाड़ी आजतक पूरे विश्व में कोई नहीं हुआ है। जिस प्रकार से क्रिकेट में 'सर डॉन ब्रेडमैन' को विश्व के सर्वश्रेष्ठ क्रिकेट खिलाड़ी के रूप में जाना जाता है, ठीक उसी प्रकार से विश्व के सर्वश्रेष्ठ हॉकी के खिलाड़ी के रूप में 'मेजर ध्यानचंद' का नाम स्थापित है।

यदि आप मेजर ध्यानचंद के बारे में अध्ययन करेंगे तो आपको जानकर आश्चर्य होगा कि एक बार उनकी टीम के पास इतने भी पैसे नहीं थे कि टीम ओलंपिक खेलने विदेश जा सके। मुश्किल से पैसों का इंतजाम हुआ और टीम ने ओलंपिक में भाग लिया। उस प्रतियोगिता में मेजर ध्यानचंद के पास खेलने लायक जूते तक नहीं थे, उसके बावजूद भी उनका प्रदर्शन सर्वश्रेष्ठ था और उस प्रतियोगिता में उनकी टीम ने *गोल्ड मेडल* जीता।

मेजर ध्यानचंद में हॉकी के प्रति इस प्रकार का जुनून था कि जब उनके पास हॉकी स्टिक नहीं थी तो वे पेड़ों की डाल तोड़कर, उसे हॉकी स्टिक मानकर हॉकी खेलते थे। जुनून ऐसा था कि वे चाँदनी रात में (चंद्रमा की रोशनी में) भी हॉकी का अभ्यास करते थे। इसी कारण उनके नाम के पीछे चंद्र (moon) जोड़ दिया गया।

यदि वे यह सोचते कि जब भारत के खिलाड़ियों के पास यूरोपियन खिलाड़ियों जैसी सुविधाएँ हो जाएगीं, तभी हम लोग कुछ अच्छा कर पाएँगे तो वे एक महान् खिलाड़ी कभी भी नहीं बन पाते। मेजर ध्यानचंद के समय का भारत लगभग संसाधन विहीन था। संसाधनों की भारी कमी होने के बावजूद मेजर ध्यानचंद विश्व के सर्वश्रेष्ठ हॉकी के खिलाड़ी बने यह अपने आपमें बहुत बड़ी उपलब्धि थी। उनकी प्रसिद्धि का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि सन् 1928 का एम्स्टर्डम ओलंपिक जब भारत ने जीता था, तब वहाँ के एक समाचार रिपोर्ट ने भारत की जीत पर लिखा था—"यह हॉकी का खेल नहीं था, एक जादू था, वाकई में ध्यानचंद हॉकी के जादूगर हैं।" 1936 के बर्लिन ओलिंपिक के दौरान बर्लिन शहर में चारों ओर मेजर ध्यानचंद के लिए पोस्टर लगाए गए थे, उन पोस्टरों पर लिखा था—"Visit the hockey stadium to watch the Indian magician Dhyan Chand in action."

इसरो के शुरुआती मिशनों (उपग्रह प्रक्षेपण) के आप यदि चित्र देखेंगे तो आपको पता चलेगा कि उस समय परिस्थितियाँ कितनी विषम थीं। रॉकेट के विभिन्न पार्ट्स को साइकिल और बैलगाड़ियों पर ढोकर लॉञ्च पैड तक ले जाया जाता था, फिर उन्हें वहाँ पर असेंबल करके उपग्रहों का प्रक्षेपण किया जाता था और वे सफल भी होते थे। पर वहीं, यदि इसरो के वैज्ञानिक यह मान लेते कि जब तक भारतीय अंतरिक्ष संस्था की परिस्थितियाँ अमेरिका और रूस जैसी उन्नत नहीं होंगी तब तक वे कुछ अच्छा नहीं कर पाएँगे तो अंतरिक्ष अभियानों में आज भारत की जो विश्व में ख्याति है, वह शायद नहीं होती और भारत अंतरिक्ष के अनुसंधान में काफी पीछे होता। अत: वर्तमान में जो आपके पास संसाधन उपलब्ध हैं, उन्हें ही आप सर्वोत्तम तरीके से इस्तेमाल करें तो आपको भी सफलता पाने से कोई रोक नहीं सकता।

मैं एक ऐसे छात्र को बहुत करीब से जानता हूँ जिसका बचपन एक ऐसे गाँव में बीता, जहाँ पर शिक्षा और संसाधन के नाम पर लगभग कुछ भी नहीं था न गाँव में बिजली थी और न ही उसके घर में कोई पढ़ा लिखा ही था। उसने प्राइमरी की पढ़ाई गाँव के ही सरकारी स्कूल से की, उसका पढ़ाई में रुझान बढ़ने लगा। आगे नवीं क्लास में वह घर से लगभग 75 किलोमीटर दूर एक कस्बे के इंटरमीडिएट कॉलेज में एडमिशन लेकर पढ़ने लगा। उसके भीतर पढ़ाई का ऐसा जुनून था कि वह कभी खाली नहीं बैठता था। जब तक जागता था, तब तक पूरे समय पुस्तकों, पेन और कॉपी में ही लगा रहता था। लोग उसके परिश्रम की प्रशंसा भी करने लगे थे। इंटरमीडिएट के बाद उसका एडमिशन एक प्रसिद्ध विश्वविद्यालय में हुआ। एडमिशन लेने के बाद वह लगातार उसी फ्लो में मेहनत से पढ़ता रहा। उसने ठान लिया था कि उसे मास्टर्स और पी-एच.डी. भारत के सबसे प्रसिद्ध संस्थान से करना है। इसी को ध्येय बनाकर उसने पढ़ाई जारी रखी। आखिरकार उसका एडमिशन उसके सपनों के संस्थान इंडियन एग्रीकल्चर रिसर्च इंस्टीट□यूट, नई दिल्ली (IARI, New delhi) में हो गया। मास्टर्स के बाद उसी संस्थान में उसे पी-एच.डी. में दाखिला भी मिल गया। अब वह बहुत से विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा स□ोत है। यह घटना यह बताने के लिए पर्याप्त है कि संसाधन बहुत मायने नहीं रखते, मायने रखता है तो आपका नजरिया (attitude) और आपकी अप्रोच (approach)।

हम चाहे अमेरिका, ब्रिटेन, जापान, भारत या फिर अन्य कहीं भी रह रहे हों, हमारे जीवन में अपने विभिन्न कामों के लिए मन मुताबिक संसाधन शायद ही कभी उपलब्ध हो पाते हैं। सीमित संसाधनों में ही हमें काम करना

होता है, अत: हमें इस बात पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए कि अपने सीमित संसाधनों में ही हम कैसे अपना बेस्ट दें। कमियों का बहाना बनाना बहुत हद तक उचित नहीं होता। यदि थॉमस अल्वा एडिसन संसाधनों की कमी को देखते हुए केवल नौकरी करते हुए जीवन गुजार देते तो आज दुनिया बल्ब के प्रकाश से रोशन नहीं होती। उनके माता-पिता बहुत धनी नहीं थे कि उनको उनके शोध-कार्यों के लिए स्वयं से ही धन मुहैया कराते। एडिसन के पास तो संसाधन के नाम पर कुछ भी नहीं था। संसाधनों को इकट□ठा करने के लिए उन्होंने कठिन परिश्रम करते हुए पैसा कमाया और उन्हीं पैसों से शोध-कार्यों के लिए संसाधन बनाए। परिणाम यह हुआ कि उन्होंने अपने आविष्कारों से पूरे विश्व में क्रांतिकारी बदलाव किया, जिससे हम सबकी जिंदगी काफी आसान हुई है।

अत: जब भी आप कोई बड़ा और सकारात्मक काम करने जाते हैं तो संसाधनों की कमी होना कोई अस्वाभाविक बात नहीं होती है, ऐसा सामान्यत: सभी के साथ होता है, परंतु *एक सफल व्यक्ति अन्य से अलग क्यों होता है? वह केवल इसलिए कि वह सीमित संसाधनों को अपने आवश्कता के अनुसार काम में ले लेता है और आगे निकल जाता है, वहीं अन्य लोग बहाने-पर-बहाने बनाते रहते हैं और समय उनके सामने से निकलता चला जाता है।*

विषय आसान या कठिन होने के कारण

इंटरमीडिएट में रसायन विज्ञान पढ़ानेवाले मेरे विद्यालय के एक सम्मानित शिक्षक श्री आनंद कुमार पांडेय ने पढ़ाने के दौरान एक बार बड़ी प्रभावशाली और व्यावहारिक बात बताई, उन्होंने कहा—"कोई भी विषय कठिन या सरल नहीं होता, यह शिक्षक पर निर्भर होता है कि वह विषय को किस प्रकार का बनाता है।" यदि शिक्षक कुशल है तो कठिन-से-कठिन समझे जानेवाले विषय को भी वह सरलतम रूप में आपको इस प्रकार समझा देगा कि वह विषय आपको सरल मालूम पड़ेगा, पर यदि शिक्षक अच्छा नहीं है तो सरलतम-से-सरलतम विषय भी आपको बेहद कठिन प्रतीत हो सकता है।

मुझे भौतिक विज्ञान (Physics) और रसायन विज्ञान (Chemistry) विषय इंटरमीडिएट से पहले तक बहुत कठिन प्रतीत होते थे, पर इंटरमीडिएट में आने पर मुझे भौतिक विज्ञान और रसायन विज्ञान, दोनों के शिक्षक बेहद उच्च गुणवत्तावाले मिले, जिससे मुझे ये विषय बेहद आसान लगने लगे। वहीं हाईस्कूल तक मेरा सबसे पसंदीदा विषय जीव विज्ञान (Biology) था, जो बेहद सरल मालूम होता था, पर वही विषय इंटरमीडिएट में सबसे कठिन प्रतीत होने लगा था, जिसका कारण हमारे जीव विज्ञान पढ़ानेवाले शिक्षक थे। वे इतने विचित्र थे कि वे क्लास में आते ही एक मोटी सी पुस्तक, जो वे अपने साथ लाते थे, उसे टेबल पर पटकते थे और फिर आराम से कुरसी पर बैठकर, वे स्वयं ही उस पुस्तक को खोलकर धीमी-धीमी आवाज में पढ़कर, हम सभी को सुनाते थे और क्लास खत्म होने के बाद पुस्तक बंद करके क्लास से बाहर चले जाते थे। वे इतना धीरे बोलते थे कि पीछे बैठे विद्यार्थियों तक उनकी आवाज ही नहीं पहुँचती थी। अब इस विषय से मुझे डर लगने लगा कि मैं इस विषय को पढ़ूँगा कैसे और कैसे पास करूँगा? मुझे इस बात की बहुत चिंता थी कि इतनी मोटी-मोटी पुस्तकें मैं कैसे पढ़कर खत्म कर पाऊँगा?

पर आगे जाकर जब मुझे एक कोचिंग में जंतु विज्ञान (Zoology) और वनस्पति विज्ञान (Botany) के बेहद अच्छे शिक्षक मिले, तो उस विषय पर दोबारा मेरी सबसे अधिक पकड़ बन गई और मैं जीव विज्ञान को लेकर हमेशा संतुष्ट रहता था कि इस विषय में तो कोई समस्या होनी ही नहीं है।

आज के जमाने में यदि आपको बेहतर शिक्षक आपके कॉलेज या स्कूल में न मिलें, तो भी आप उस विषय को रोचक व आसानी से समझने के लिए विभिन्न किस्म की बेहतरीन पुस्तकों, इंटरनेट के माध्यम से विभिन्न वेबसाइटों अथवा यू-ट्यूब जैसे एप्प से भी समझ सकते हैं। कई पुस्तकें ऐसी होती हैं, जिनमें विषयों को जटिल तौर पर लिखा गया होता है, जिससे कि विषयों को पढ़ने और समझने में बड़ी परेशानी पेश आती है, इसलिए हमेशा ऐसी पुस्तकों को चुनना चाहिए, जिन्हें आसानी से पढ़ा व समझा जा सके।

विषयों को समझने की जिज्ञासा और रुचि पैदा करना

हर अच्छे विद्यार्थी में एक गुण होना चाहिए और होता भी है, वह है—'जिज्ञासा'। अंग्रेजी में कहावत है —"When the student is ready, the teacher will appear." अर्थ है कि जब कोई व्यक्ति सीखने की इच्छा रखता है तो शिक्षक मिल ही जाते हैं। अत: यदि विद्यार्थी जिज्ञासु है तो वह विषयों को समझने के लिए अच्छे शिक्षक, अच्छी पुस्तकें, इंटरनेट इत्यादि को तलाशने का प्रयास करेगा और ऐसे विद्यार्थियों को उनके अनुसार संसाधन प्राप्त भी हो जाते हैं।

विषयों का जब भी अध्ययन करें, गहराई से करें, जिससे वे हमेशा के लिए मन-मस्तिष्क में बैठ जाएँ। मान लिया कि आप गणित पढ़ रहे हैं तो आपको गणित में सवाल हल करने के गुण तो सीखने ही चाहिए, परंतु यदि आपको गणित में पकड मजबूत करनी है तो फिर आप यह समझने की कोशिश करें कि जो सवाल आप लगा रहे हैं, उसका इस्तेमाल कहाँ पर है। यदि आप रसायन विज्ञान पढ़ रहे हैं तो आपको क्रिया-अभिक्रिया के बारे में

जबरदस्त दिलचस्पी यह जानने की होनी चाहिए कि कैसे आप उन अभिक्रियाओं का इस्तेमाल भविष्य के लिए कर सकते हैं या वैज्ञानिक कैसे इनका इस्तेमाल करते हैं और किस प्रकार से नए-नए उत्पाद बनाते हैं। इन्हीं रासायनिक अभिक्रियाओं से ही तो नई-नई दवाएँ बनाई जाती हैं, पेंट्स, तारकोल, पेस्टिसाइड, सीमेंट इत्यादि बनाए जाते हैं। यदि आप भाषा सीख रहे हैं, जैसे अंग्रेजी, तो आपको उसमें रुचि इस प्रकार पैदा होगी कि कम-से-कम इस भाषा का इस्तेमाल करने से आपकी भाषा और इंग्लिश बोलनेवालों की भाषा में एकरूपता रहेगी और यदि आप कुछ भी अंग्रेजी में लिखेंगे या बोलेंगे तो दुनिया के किसी भी कोने में उस भाषा को समझनेवाला व्यक्ति आपकी भाषा को समझ पाएगा ठीक इसी प्रकार यदि अंग्रेजी भाषा को बोलने या लिखनेवाला व्यक्ति उस भाषा में कुछ कहना चाहेगा तो आप उसे समझ पाएँगे। ऐसे ही यदि आप जीव विज्ञान पढ़ रहे होंगे तो आपको जीव-जंतुओं के बारे में अधिक-से-अधिक जानकारी होगी, आपको अपने शरीर तथा विभिन्न जीवों के शरीर के बारे में अधिक-से-अधिक जानकारी होगी, जो आगे के जीवन में बहुत काम आएगी। इसी प्रकार से इतिहास, भूगोल, इंजीनियरिंग, अर्थशास्त्र या मैनेजमेंट इत्यादि, जो भी आप पढ़ेंगे, उसमें आपको अंतत: फायदा ही होनेवाला है। अत: यदि आपको विषयों को रुचिकर बनाना है तो आपको उन विषयों की व्यावहारिकता को समझना आवश्यक है।

प्रेरणा अंदर से जाग्रत् होती है (मेरे अंदर पढ़ाई के प्रति जुनून उत्पन्न होने की कहानी)

जब मेरा दाखिला (Admission) विश्वविद्यालय में हुआ तो जैसा सभी कॉलेजों में होता है कि कुछ विद्यार्थी दूसरों को विचलित करके अपने नंबर अधिक लाने की कोशिश करते हैं, वैसा ही कुछ मेरे साथ भी हुआ। मेरी दोस्ती क्लास के लगभग सभी विद्यार्थियों से थी और कइयों को मैं अपना घनिष्ठ मित्र भी समझता था। पर कुछ विद्यार्थी, जिनको मैं अपना घनिष्ठ मित्र समझता था, उनके कमरे में, मैं कम जाता था, पर वे मेरे कमरे में ज्यादा रहते थे। यह भी कोई बुरी बात नहीं थी, पर उनका मिशन कुछ और था। वे मुझसे कहा करते थे कि यार इन विषयों को क्या पढ़ना, ये तो परीक्षावाले दिन ही पढ़ लिये जाएँ, इतना ही बहुत है। मैं उनकी बातों में आ जाता था और जो क्लास में पढ़ाया जाता था, केवल उसी को एक बार सरसरी निगाह से पढ़ लेता था, बस मैं यह सोचता था कि पढ़ाई हो गई, परीक्षा के समय ठीक से पढ़ लूँगा।

जब परीक्षा करीब आ गई, तब भी मेरे ये तथाकथित दोस्त मुझसे वही बात कहते कि यार क्या पढ़ना, इतना पढ़कर करोगे क्या ज्यादा नंबर लाने से कोई फायदा नहीं होने वाला, नंबरों से कोई फर्क भी नहीं पड़ता, मुझे तो केवल पास होने से मतलब है। पास होने के लिए बस परीक्षावाले दिन ही पढ़ लेंगे। जब परीक्षा होने लगी तो मैं गंभीर हुआ और कोर्स पढ़ने लगा, पर यह देखा कि मेरे एक तथाकथित घनिष्ठ मित्र हर आधे घंटे में मेरे कमरे में आ जाते और बकवास करने लगते। मैं पढ़ने में मन लगाने की कोशिश करता तो वे अन्य बातें करके मुझे विचलित करते। मैं बार-बार यह कहता कि यार, कुछ पढ़ लेने दो, मैंने अभी कुछ पढ़ा नहीं है। फिर भी वे इस बहाने से कमरे में बैठकर बातें किया करते थे कि उनका घनिष्ट मित्र जोकि मेरा रूम पार्टनर था, वे उससे मिलने आए हैं। बार-बार मेरे कमरे में आ जानेवाले इस दोस्त को मैं आने से मना भी नहीं कर सकता था, एक बार थोड़ा कोशिश भी की, पर वह कहने लगा कि तुम अपना पढ़ो, मैं तो अपने इस मित्र (मेरे रूम पार्टनर) से मिलने आया हूँ। मैं यह देखता था कि ये जो बातें कर रहे हैं, ये केवल मेरा पढ़ाई से ध्यान भटकाने के लिए कर रहे हैं। चूँकि मैं ऐसी परिस्थिति में (कि कोई कमरे में बात कर रहा हो) पढ़ने में ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता था, अत: मेरी सारे-के-

सारे विषयों की परीक्षा बेकार हो गई। परीक्षा में प्रश्नों के उत्तर को भी मैं सीधे-सीधे (to the point) और कम शब्दों में ही लिख देता था। किसी विषय के बारे में अधिक-से-अधिक कैसे लिखा जाता है, अभी तक मैं नहीं जान पाया था और चूँकि ढंग से पढ़ भी नहीं पाया था तो परीक्षा में अच्छे प्रदर्शन का प्रश्न ही नहीं था। लेकिन मेरे उन दोस्तों ने अपनी ओर से परीक्षा की तैयारी कर रखी थी, चूँकि वे लोग पहले से ही मेधावी छात्र हुआ करते थे और मैं अभी तक उनके स्तर का मेधावी छात्र नहीं बन पाया था। जब प्रथम सेमेस्टर की परीक्षाओं का परिणाम आया तो मैं पीछे से दूसरे या तीसरे स्थान पर था। जाहिर सी बात थी कि एक दो को छोड़कर अन्य सारे सहपाठी मुझसे आगे निकल गए थे।

अब जिनको मैं अपना दोस्त समझता था, वे मेरे सामने अपने अच्छे नंबरों का जानबूझकर बखान करते थे और यह कहते थे कि अब मैं अपने पापा को बताऊँगा कि मेरे इतने परसेंट नंबर आए। ये वे ही छात्र थे, जो परीक्षा में और परीक्षा से पहले भी मुझसे यह कहा करते थे कि नंबरों से क्या फर्क पड़ता है? वे ही आज अपने नंबरों पर इतरा रहे थे। अब मेरे ये दोस्त मुझे बहुत कम महत्त्व देने लगे, उनके बीच मेरी साख बिल्कुल कम हो गई या यों कहें कि खत्म ही हो गई। अब यदि मैं कोई भी बात करता तो मेरे यही मित्र जानबूझकर, बड़े गर्व से मेरी बात को काटते थे, भले ही मेरी बात कितनी भी सही क्यों न हो, कुल मिलाकर मेरे तथाकथित मित्रों की सच्चाई सामने आ गई कि कैसे परीक्षा के नंबर आते ही वे मुझे अपने बराबर का नहीं मानते थे अब वे मुझे अपना

अनुगामी (follower) मानने लगे थे। मेरे परीक्षा-पूर्व के घनिष्ठ मित्र मुझसे किनारा करने लगे। कुल मिलाकर ऐसा लगता था जैसे कि मैंने कोई बड़ा अपराध कर दिया हो और पूरा समाज मुझे अपने से दूर रखना चाहता हो।

यह बात मुझे अंदर तक चुभ गई और मैं यह विचार करने लगा कि अब मैं ऐसा क्या करूँ कि इन सबको अपने से पढ़ाई में नीचे कर दूँ। मेरे दिमाग में बस एक बात बार-बार घूमने लगी कि अब कैसे जल्दी से दूसरी परीक्षा आए और मैं सबकुछ पढ़ डालूँ और इन सबसे अधिक नंबर लाकर इनके मुँह बंद कर दूँ। मैंने उन बातों को भी याद किया कि किस प्रकार जो आज मुझे दरकिनार कर रहे हैं, उन्होंने परीक्षा के समय खुद पढ़ाई करके और जानबूझकर मेरा पढ़ाई से ध्यान भटकाने के ही उद्देश्य से मुझे परेशान किया था। ऐसे कई सहपाठी थे, जिनको परीक्षा से पहले शायद ही कोई गंभीरता से लेता था और वे एक कमजोर विद्यार्थी के रूप में भी गिने जाते थे, पर परीक्षा में मुझसे ज्यादा नंबर आने से वे भी मेरी सभी बातें सिरे से खारिज कर देते थे और ऐसा दिखाते थे, जैसे कि मुझे कुछ भी कहने का अधिकार नहीं है और मैं सबसे बुरा विद्यार्थी हूँ।

फिर पहली बार मुझे अंदर से वाकई में यह अहसास हुआ कि यदि आप विद्यार्थी जीवन में हैं तो आपका मूल्यांकन केवल पढ़ाई में आपके प्रदर्शन से ही किया जाता है। आप भले ही कितने अच्छे इनसान क्यों न हों या आप कितने भी बुद्धिमान या धनवान क्यों न हों? यदि आपके नंबर औरों से कम आएँगे तो अन्य विद्यार्थी और शिक्षक, सभी आपको हीन दृष्टि से देखेंगे। अब मैं इस बात को गहराई से समझ चुका था।

इस समय मेरी अंतरात्मा झकझोरी जा चुकी थी, मेरे आत्मसम्मान को हर जगह ठेस पहुँच रही थी और मेरी अंदर की इच्छाशक्ति पढ़ाई के लिए और भी मजबूत हो चुकी थी।

मेरे अंतर्मन में एक आंदोलन-सा छिड़ गया। मुझे बस एक ही सनक सवार हो चुकी थी कि जितना जल्दी हो सके पढ़ाई में लग जाऊँ और जल्द-से-जल्द सभी विषयों की पढ़ाई पूरी करके अगली परीक्षा के लिए तैयार हो जाऊँ। अब यदि मुझे जरा भी समय मिलता तो मैं पढ़ने में लग जाता था, पर ये जितने मेरे तथाकथित मित्र थे, वे यह समझते थे कि यह कितना भी पढ़ ले, हम लोगों से अधिक नंबर नहीं ला पाएगा और वे मुझे वैसे ही नजरअंदाज करने लगे। वे मेरे कमरे में आ जरूर जाते थे, यह देखने कि इसको कैसे पढ़ाई से और भी विचलित किया जाए, पर मैं एक आंदोलनकारी के रूप में बहुत सख्त लहजे में, मेरे कमरे में जो भी आता, उससे कहता कि पढ़ाई के समय मेरे कमरे में मत आया करो। कई सहपाठी मेरा ध्यान विचलित करने के लिए यह कहते कि इतना पढ़कर क्या करोगे, चलो घूमने चलें, पर मैं अब अडिग हो चुका था। अब मेरा मकसद केवल पढ़ाई ही था।

जब मैंने सन् 2000 में विश्वविद्यालय में दाखिला लिया, तब पता चला कि विश्वविद्यालय में बिजली दिन-रात मिलाकर मात्र छह घंटे ही रहती है। यह वहाँ की सबसे बड़ी कमी थी। बिजली न होने की वजह से विश्वविद्यालय में सामान्य काम-काज बुरी तरह प्रभावित था। बहुत सारे विद्यार्थियों के लिए बिजली की यह समस्या पढ़ाई न करने के लिए अच्छा बहाना थी। शाम के समय बिजली न मिलने से बहुत सारे विद्यार्थी शाम के समय को घूमने-फिरने और मौज-मस्ती में ही बिताते थे। बिजली का बहाना लेकर कई वैज्ञानिक शोध-कार्य भी नहीं करते थे।

कुल मिलाकर बिजली की अनुपलब्धता एक व्यावहारिक एवं गंभीर समस्या होने के साथ ही बहुतों के लिए काम न करने का अच्छा बहाना भी थी।

एक दिन कैंपस में आयोजित एक सांस्कृतिक कार्यक्रम के दौरान हमारे कॉलेज के डीन, प्रोफेसर बी.बी. सिंह तथा अवध विश्वविद्यालय के तत्कालीन कुलपति कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में आए और उन्होंने अपने-अपने वक्तव्य दिए।

अवध विश्वविद्यालय के कुलपति ने अपने वक्तव्य की शुरुआत ही हमारे विश्वविद्यालय की व्यावहारिक

समस्या बिजली से की। उन्होंने बड़ी विनम्रता से अपनी बात रखी और विद्यार्थियों को नया मार्गदर्शन देने का कार्य किया। उन्होंने कहा कि मैंने सुना है कि आपके विश्वविद्यालय में बिजली की समस्या है परंतु इस समस्या को लेकर यदि विद्यार्थी पढ़ाई करना बंद कर दें, प्रोफेसर पढ़ाना और शोध करना बंदकर दें तो क्या होगा? जाहिर सी बात है नुकसान विद्यार्थियों का, प्रोफेसरों का और संस्थान का होगा। परिस्थितियों से मुकाबला करने और परिस्थितियों के ऊपर अपने को कैसे हावी किया जाए, इस विषय पर उन्होंने बड़े ही व्यावहारिक और सत्य उदाहरण प्रस्तुत किए।

उन्होंने तीन महान् ऋषियों के उदाहरण प्रस्तुत किए। वे ऋषि बड़े-बड़े ग्रंथ लिख चुके थे। उन तीनों ऋषियों की जीवनगाथा इस प्रकार से थी कि जब उनको जुनून आ गया तो उन्होंने सभी नकारात्मक परिस्थितियों पर से अपना ध्यान हटाकर केवल अपना कार्य किया और भारत के महानतम ऋषियों में शुमार हुए।

उन सभी ऋषियों की न तो आर्थिक स्थिति अच्छी थी और न ही उनके पास कोई ऐसे संसाधन ही थे, जिनसे वे लिखने-पढ़ने के कार्य को बड़े आराम से संपादित कर पाते, उसके बावजूद उन्होंने सर्वश्रेष्ठ कार्य किए और महान् ऋषि बने। *उनके इन उदाहरणों से यह बात समझ में आ गई कि किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए यदि संसाधनों की कमी हो तो उसे रुकावट बनने न दें, क्योंकि वह कुछ न करने के बहाने बनाने के लिए अच्छा है, परंतु कुछ प्राप्त करने के लिए संसाधनों की जरूरत उतनी आवश्यक नहीं होती, जितनी हम समझते हैं।*

मेरे भीतर पढ़ाई करने की चिनगारी तो थी ही, पर यह चिनगारी कई फूसों से दबी हुई थी, इस चिनगारी को आग बनने के लिए जरूरी हवा नहीं मिल रही थी। पर अब हवा के झोंके इस चिनगारी पर पड़ने लगे थे। पहला झोंका तब लगा, जब पहले सेमेस्टर में मेरे नंबर क्लास में सबसे कम आए और मेरे तथाकथित मित्रों की

वास्तविकता सामने आ गई। इससे मेरे भीतर इच्छाशक्ति बढ़ी, हवा के इस झोंके ने कुछ फूसों को उड़ा दिया था और दूसरा सबसे बड़ा हवा का झोंका तब आया, जब हमारे विश्वविद्यालय के उस सांस्कृतिक कार्यक्रम में अवध विश्वविद्यालय के कुलपति महोदय पधारे और उन्होंने मन की गहराइयों को छू देनेवाला एक प्रेरणादायक वक्तव्य दिया। उनका यह वक्तव्य ऐसा हवा का तेज झोंका था, जिसने मेरे भीतर की चिनगारी को आग में तब्दील कर दिया। *मैंने ठीक उसी दिन से यह सीख लिया कि कोई भी विपरीत परिस्थिति आपकी इच्छाशक्ति से बड़ी नहीं हो सकती है।*

अब मेरे सामने दो चुनौतियाँ थीं, पहली यह कि शाम के समय हॉस्टल की बिजली गायब होने पर कैसे पढ़ा जाए और दूसरा कुछ घरेलू परिस्थितियाँ ऐसी थीं, जिनसे मैं चिंतित रहता था।

अब इन चुनौतियों से कैसे निबटा जाए, इस बारे में ही विचार करना था। दूसरी परिस्थिति में मेरा कोई वश नहीं था, इसलिए मैंने सोचा कि यदि मैं इसके बारे में हमेशा चिंतित रहूँगा तो समय भी निकलता चला जाएगा और मेरे हाथ भी कुछ नहीं आएगा। इसलिए मैं यहाँ वेट ऐंड वाच वाली स्थिति में आ गया।

पहली समस्या थी विपरीत परिस्थितियों में पढ़ाई में सर्वोच्यता कैसे हासिल की जाए? इसपर मुझे कुछ विचारना ही नहीं था, अब तो मन में केवल एक ही विचार था कि कुछ भी हो जाए अब तो पढ़ना-ही-पढ़ना है। मेरे विचार ऐसे थे कि मैंने परिस्थितियों को भी चुनौती देना शुरू कर दिया था कि अब इस दुनिया की कोई भी परिस्थिति मुझे पढ़ने से रोक कर दिखाए। अब मैं जुनूनी हो चुका था।

फिर क्या था, जिस प्रकार जंग जीतने के लिए दिल और दिमाग लगाकर जुनून से तैयारी की जाती है, मैं भी अपनी पढ़ाई के जंग की तैयारी कर चुका था। यों तो मैंने कई बार समय-सारणी बनाई थी, लेकिन वे केवल दीवारों तक ही सीमित रहीं। पर इस बार मैंने सोच-समझकर और जुनूनी होकर समय-सारणी बनाई थी, अब मुझे इसका किसी भी दशा में पालन करना ही था। उसी दिन मैं बाजार से मोमबत्तियाँ एवं लालटेन भी खरीद लाया।

पढ़ाई के लिए क्या-क्या मूलभूत आवश्यकताएँ थीं, सब मैंने इकट्ठा कर लिया और उसी दिन से मैंने अपनी समय-सारणी का पालन करना शुरू कर दिया।

मेरी पहली वास्तविक समय-सारणी कुछ इस प्रकार थी—

सुबह का रूटीन		
समय	**कार्य**	**पढ़ाई के घंटे**
6:30	सुबह उठना	
7:00	नित्यक्रिया से निबटकर पढ़ाई के लिए बैठ जाना	
7:00–9:30	लगातार पढ़ाई	2.5
9:30	क्लास जाना	
10:00 **AM**–5:00 **PM**	दिन भर क्लास (कॉलेज)	
शाम का रूटीन		
5:00–6:30	खेलना (वॉलीबॉल/क्रिकेट)	
7:00	पढाई के लिए बैठना	
7:00–9:30	लगातार पढ़ाई	2.5
9:30–10:30	भोजन और दोस्तों के साथ खाने के बाद टहलना	
10:30–12:30	पढ़ाई करना	2
स्वयं पढ़ाई (SELF STUY) के लिए घंटे		**7**

शाम सात बजे पढ़ने बैठना होता था तो मैं कहीं भी होता था, सात बजे का मतलब सात बजे। यदि एक मिनट भी घड़ी की सुई सात बजे से आगे निकल जाती थी तो मैं अपने आपमें बहुत कष्ट महसूस करता था। गर्मियों में पसीना बहता रहता था, परंतु मैं पढ़ाई से एक मिनट के लिए भी ध्यान नहीं हटाता था। यदि कभी कुछ सेकेंड के लिए ध्यान हटा भी तो लगता था कि कुछ अमूल्य समय बरबाद हो गया। पढ़ाई करने में अब चूँकि मैं पर्याप्त समय दे रहा था, इसलिए अब पढ़ाई करने के नए-नए तरीके भी ईजाद किए, जैसे जिस दिन पढ़ने का मूड नहीं कर रहा होता था और समय सारणी के अनुसार शाम को सात बजे पढ़ाई शुरू भी करनी होती थी, तो मेरा तरीका यह था कि उस दिन मैं शाम को सात बजे ऐसे विषयों से पढ़ाई शुरू कर देता था जिसमे मेरी सबसे अधिक रुचि होती थी (उस विषय का समय सारणी से कोई लेना देना नहीं होता था)। इस परिस्थिति में मेरी सबसे बेहतरीन पुस्तकें माइक्रोबायोलॉजी की और पारिस्थितिकी (Ecology) की होती थीं। मैं पहले इन पुस्तकों से पढ़ाई करता था, फिर जब बैठने में सामान्य महसूस करने लगता तो फिर अपनी मुख्य समय-सारणी की ओर अग्रसर हो जाया करता था, ऐसा करके मैं समय का पूर्ण सदुपयोग कर लेता था और रोजाना के पढ़ाई के लिए निर्धारित घंटों में कोई कटौती भी नहीं होती थी।

छुट्टी के दिनों में या फिर जब एक क्लास से दूसरी क्लास के बीच में बड़ा अंतराल होता था, तब मैं लाइब्रेरी में सबसे ऊपरवाले माले पर चला जाता था, क्योंकि वहाँ पर लगभग कोई नहीं आता था और चौथे माले पर होने

की वजह से वहाँ पर हवा भी तेज आती थी, अत: गरमियों के लिए वह सबसे बेहतरीन जगह होती थी। वहाँ पर मैं आराम से बैठकर तीन-चार घंटे तक जमकर पढ़ाई करता था। जब अपने विषय से बोर होता था तो कुछ रुचिकर पुस्तकें पढ़ने लगता था, पर समय नष्ट नहीं करता था।

कुछ ही महीने बाद सेकेंड सेमेस्टर की मिड टर्म परीक्षाएँ संपन्न हुईं और जब उन परीक्षाओं के रिजल्ट आए तो लोग अपने-अपने नंबर देखकर आ गए। मुझे तो कोई गिनता ही नहीं था, क्योंकि सभी ने मुझे कमजोर विद्यार्थी समझ रखा था, इस कारण जिनके-जिनके अच्छे नंबर आए थे, वे सभी अपनी तारीफ कर रहे थे और जिनके कम नंबर आए वे लोग प्राध्यापकों की कमी का बहाना लिये घूम रहे थे। मैंने अपने नंबर देखे, सभी विषयों में नंबर शानदार रहे, पर मैं शांत रहा।

हॉस्टल में मेरा कमरा सबसे ऊपरवाले फ्लोर पर था। उस फ्लोर पर बहुत बड़ा खुला स्थान भी था और ऊपर छत भी थी, इस कारण बहुत से छात्र छुट्टियों में या फिर जिस दिन सुबह क्लास नहीं होती थी, उस दिन छत पर ही नहाते थे। एक दिन सुबह जब मैं छत पर नहाने के लिए गया तो देखा कि मेरा एक सहपाठी वहाँ स्नान कर रहा था। उसने मुझे देखा तो पहले की तरह मुझे कमतर आँकते हुए उसने अपनी बड़ाई में अपने एक विषय के नंबर खुद ही बताया और प्राध्यापक को बुरा-भला भी कहा। उसने कहा कि मेरे नंबर उसने काट लिये और केवल 19 नंबर (कुल 30 में से) ही दिए।

उनको इस बात का पूरा भरोसा था कि इसके (मेरे) नंबर तो मुझसे काफी कम ही आए होंगे, अत: वे मेरे सामने अपनी बड़ाई करने की सोच रहे थे। मैंने भी उनकी हाँ-में-हाँ मिलाई और कहा कि सही बात है दोस्त, प्रोफेसर साहब ने तुम्हारे नंबर गलत काटे, मैंने आगे और भी मिर्ची लगाई। मैंने कहा, "यार, उसने मेरे भी नंबर फालतू में काट लिये, जबकि सबकुछ सही था।"

उसने मेरे नंबर नहीं पूछे, क्योंकि उसे तो पूरा भरोसा था कि इसके नंबर तो बहुत ही कम होंगे, पर अपने नंबरों की बहादुरी दिखाने के लिए वह मुझे ही ठीक समझ रहा था, इसलिए उसने खुद ही पूछा—तुम्हारे कितने आए? मैंने बेमन से जवाब दिया, "यार, केवल 27 (कुल 30 में से), मेरे तीन नंबर भी उन्होंने (प्राध्यापक ने) काट लिये, जबकि सबकुछ सही था।"

उसे मेरी बात पर भरोसा नहीं हुआ और उसे लगा कि शायद उसने कुछ गलत सुन लिया, इसलिए उसने दोबारा पूछा, "कितने?" मैंने भी जान बूझकर बुझा सा मुँह बनाते हुए कहा, "अरे यार, केवल 27 नंबर।"

वह थोड़ी देर सन्न रह गया। फिर बोला, "यार, तुम्हें तो अच्छे नंबर दिए।

अब उसने मेरे अन्य विषयों के नंबर भी पूछे। उस वक्त तक जितने विषयों के नंबर आए हुए थे, मैंने उसको बताया। उसे खुद मेरे पर विश्वास नहीं हुआ और बाद में उसने अपने अन्य साथियों को बताया कि यार बी.पी. के तो इतने नंबर आए, ये कहाँ से और कैसे? जरूर इसने कोई जुगाड़ लगाया होगा, पर शायद वे मेरी मेहनत को जान नहीं पाए थे।

सेमेस्टर में मिड टर्म (इंटरनल) की परीक्षाएँ पूरी होने पर सभी प्रोफेसर अपने-अपने विषयों की कॉपियाँ जाँचने के बाद सभी विद्यार्थियों को उनकी कॉपियाँ भी दिखाते थे। जिस दिन एग्रोनोमी विषय के प्रोफेसर साहब ने कॉपी दिखानी शुरू की, वह दिन मुझे अच्छी तरह से याद है। वे एक-एक कॉपी निकालते और विद्यार्थियों का नाम पुकारकर कॉपी उन्हें देते थे। जब मेरी कॉपी की बारी आई तो उन्होंने बड़े अचंभे से मेरी ओर देखा और कुछ सेकेंड देखते रहे तथा बड़ी ही गंभीरता से कहा, "वेरी गुड।" उन्होंने मेरी ओर अचंभे से शायद इसलिए देखा था, क्योंकि उसके पहले उनका मुझ पर कोई ध्यान नहीं था। वे केवल क्लास में एक या दो विद्यार्थियों को ही जानते थे,

जिनके नंबर पिछले सेमेस्टर में अच्छे आए थे। वे हैरान थे कि यह कौन आ गया, जिसके नंबर शानदार हैं और इसे मैं जानता तक नहीं।

यह घटना मुझे इसलिए याद है, क्योंकि पिछले (प्रथम) सेमेस्टर में इन्हीं प्रोफेसर साहब ने जब मेरी कॉपी मेरे हाथ में पकड़ाई थी, तब बड़ी निराशा से मुझसे कहा था कि फेल होते-होते बचे हो, पढ़ाई पर ध्यान दो? यह बात मेरे लिए बहुत शर्मनाक थी।

कुछ दिनों बाद ही हमारे कॉलेज के डीन, प्रोफेसर बी.बी. सिंह ही विश्वविद्यालय के कुलपति नियुक्त हुए। वे एक प्रसिद्ध वैज्ञानिक होने के साथ-साथ गजब के प्रशासक (Administrator) भी थे। उन्होंने कुलपति बनने के बाद पूरे विश्वविद्यालय को संबोधित किया और उन्होंने अपने जीवन में हुए कई परिवर्तनों के बारे में विस्तार से बताया। उनकी चर्चा बहुत प्रेरणादायक थी। उन्होंने बताया कि वे अपनी पढ़ाई के शुरुआती वर्षों तक पढ़ने में सामान्य छात्र ही थे। पर जैसे ही वे बनारस हिंदू विश्वविद्यालय में एक महान् प्रोफेसर (जो उनके गाइड थे) के संपर्क में आए, उनके अंदर एक बहुत बड़ा परिवर्तन (transformation) हो गया और वे अध्ययन और शोध-कार्यों में ही रमे रहने लगे। अब उनकी दुनिया केवल पढ़ाई और शोध हो चुकी थी। उन्होंने बताया कि कैसे वे एक सामान्य छात्र ही थे और बाद में केवल अच्छे शिक्षक (वैज्ञानिक) का साथ पाकर वे एक सरल व मेधावी छात्र के रूप में विश्वविद्यालय में स्थापित हो गए और बाद में एक बड़े वैज्ञानिक भी बने। उनके उस दिन के वक्तव्य से मैं बहुत प्रेरित (Motivate) और प्रभावित हुआ।

उनकी प्रशासनिक क्षमता इस बात से ही समझी जा सकती है कि उन्होंने पदभार ग्रहण करने के एक महीने के भीतर ही प्रदेश शासन से आदेश करवा दिया कि विश्वविद्यालय में अब से चौबीसों घंटे बिजली मिलेगी। इससे पहले के किसी भी कुलपति ने यह कार्य नहीं किया था। बिजली की समस्या दूर होते ही पूरे विश्वविद्यालय में एक प्रकार का सकारात्मक परिवर्तन हो चुका था। सभी विद्यार्थियों के लिए पढ़ने का बेहतरीन माहौल उपलब्ध हो गया साथ ही वैज्ञानिकों के लिए शोध (research) का भी बेहतर माहौल बन गया।

बिजली की सुविधा उत्तम होने से पढ़ाई में आनेवाली बड़ी रुकावट भी दूर हो चुकी थी। मैं उसी प्रकार पूरी निष्ठा व लगन से जुटकर पढ़ाई करता रहा और हमेशा अपने हॉस्टल के सभी सहपाठियों में सबसे अधिक नंबर लाता रहा। इससे मुझे खुद भी बड़ी संतुष्टि होती थी और कुछ ही दिनों में प्राध्यापकों की भी नजरों में भी मेरी साख बन गई।

आपके महान् गुण आपके भीतर हमेशा के लिए स्थापित हो जाते हैं

जब आप एक बेहतरीन विद्यार्थी के रूप में स्थापित हो जाते हैं तो यह सफलता का गुण आपके मस्तिष्क और आपके जहन में स्थापित हो जाता है और वह कभी खत्म नहीं होता। कुछ समय के लिए आपका प्रदर्शन आपकी लापरवाही या किसी अन्य परिस्थिति की वजह से कम हो सकता है। कुछ स्थानों में आप अपने ही सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन वाले क्षेत्र में फेल भी हो सकते हैं, पर यह नहीं हो सकता कि आपमें क्षमता की कमी हो गई या आपकी वास्तविक क्षमता का ह्रास हो गया हो। विश्व के कुछ महान् खिलाड़ियों के जीवन में भी कई ऐसे मौके आए, जिनमें वे अपना सर्वश्रेष्ठ नहीं दे पाए और कई-कई वर्षों तक वे हारते रहे, पर फिर से जब वे अपने खेल में अपनी पुरानी इच्छाशक्ति के साथ लगे तो वे पुन: सर्वश्रेष्ठ बन गए।

इस संबंध में दो उदाहरण प्रासंगिक हैं—विश्वप्रसिद्ध, अमेरिका के सर्वश्रेष्ठ तैराक खिलाड़ी माइकल फेलेप 23 ओलंपिक गोल्ड मेडल अपने नाम कर चुके थे, कुछ वर्षों बाद वे अल्कोहलिक हो गए और उनके कॅरियर में

गिरावट आने लगी थी, चूँकि वे एक बार सफलता की पराकाष्ठा पर पहुँच चुके थे, इस कारण वे दोबारा उसी मुकाम को आसानी से पा सकते थे। उन्होंने कुछ वर्षों बाद दोबारा तैराकी में वापसी की और फिर से कई खिताब अपने नाम किए और 2016 में वे पुन: ओलंपिक गोल्ड मेडल हासिल कर लिये।

इसी प्रकार मिचेल स्हूमेर सर्वश्रेष्ठ फॉर्मूला वन रेसर थे, जिन्होंने अपनी कड़ी मेहनत से लगातार पाँच बार फॉर्मूला वन की रेस जीती और कुल मिलाकर वे सात बार फॉर्मूला वन रेस के चैंपियन थे। वे दुनिया के एकमात्र ऐसे खिलाड़ी हैं, जिन्होंने इतना बड़ा इतिहास रचा है। एक बार वे अपने खेल से संन्यास ले लिये थे, परंतु किन्हीं कारणों से वे पुन: वापसी किए और फिर से उसी मुकाम पर पहुँच गए, जहाँ वे पहले थे।

उपर्युक्त उदाहरणों में एक बात, जो स्पष्ट है कि यदि आप एक बार कड़ी मेहनत से किसी बड़े मुकाम को हासिल कर लेते हैं तो वह गुण, जोश, जज्बा और आत्मविश्वास आपके भीतर हमेशा के लिए घर कर जाता है। अत: यदि जीवन के किसी क्षण में आप किसी परिस्थितिवश कमतर हो जाते हैं तो इसका मतलब यह नहीं कि आप हार गए। आप पुन: अपनी अंतरात्मा और अपनी इच्छाशक्ति से उसी मुकाम को हासिल कर सकते हैं।

इसी प्रकार यदि आप क्लास दस (हाईस्कूल) या क्लास बारह (इंटरमीडिएट) में टॉपर की श्रेणी में आ जाते हैं तो इसका अर्थ यह है कि आपमें वह क्षमता विकसित हो चुकी है कि आप आगे की किसी भी क्लास में, चाहे वह ग्रेजुएशन हो या पोस्ट ग्रेजुएशन, वहाँ भी टॉप कर सकते हैं।

माता-पिता के पैसे पर गर्व न करें

कई सारे विद्यार्थियों के माता-पिता अधिक धनवान होते हैं, इनमें से कई माता-पिता अपने बच्चों को इस बात का अहसास भी करवाते हैं कि उनके बच्चों को बहुत पढ़ने-लिखने की जरूरत नहीं है, उनका भविष्य आर्थिक रूप से सुरक्षित है। कुछ बच्चे भी अपने माता-पिता के पैसों पर बहुत घमंड करते हैं। इस कारण वे पढ़ाई पर अधिक ध्यान नहीं देते। उनका ध्यान पढ़ाई पर केवल इतना होता है कि बस परीक्षा पास करके उन्हें डिग्री मिल जाए। बच्चों का भविष्य सुरक्षित करने की जिम्मेदारी हर माता-पिता की होती है और उन्हें ऐसा करना भी चाहिए, पर बच्चों को इस बात का अहसास इतना नहीं कराना चाहिए कि वे कुछ करें ही न और उनमें घमंड आ जाए। ऐसी धारणा बच्चों को दीर्घ काल में कमजोर बनाती है।

जब तक कोई विद्यार्थी समाज की जटिलताओं को समाज में रहकर समझता नहीं और जिंदगी की चुनौतियों का सामना नहीं करता, तब तक उसमें परिपक्वता नहीं आती। अत: बच्चों को व्यावहारिक ज्ञान जरूर होना चाहिए।

व्यावहारिक ज्ञान के अभाव में बच्चे के पास कितना भी पैसा होगा, असामाजिक तत्त्व उसका गलत इस्तेमाल करवाकर चंद दिनों में उस पैसे को नष्ट कर सकते हैं। इसलिए सभी बच्चों को चाहिए कि वे सामाजिक ज्ञान जितना अधिक-से-अधिक हो सके, ले लें। इसके लिए उनको जिम्मेदार बनना पड़ेगा और उनको जिंदगी की विभिन्न परिस्थितियों को समझना भी पड़ेगा। बच्चों को मानसिक रूप से विकसित होने में शिक्षा बहुत अहम रोल अदा करती है। इसलिए बच्चों को स्कूल में अच्छा करने के लिए हमेशा प्रेरित करना आवश्यक होता है। धन, संपत्ति, नाम, प्रतिष्ठा स्थापित करने में लोगों को बहुत समय लगता है, पर इन सब को नष्ट होने में केवल एक गलत निर्णय ही काफी होता है, जिसमें अधिक समय नहीं लगता। यदि माता-पिता के पैसे ही बच्चों का भविष्य बनाने लगते तो राजघरानों के बच्चे कभी गुरुकुल या स्कूल नहीं जाते।

फेसबुक के सह-संस्थापक और सी.ई.ओ. मार्क जुकरबर्ग ने पहले ही घोषणा कर दी है कि उनके जीवनकाल में फेसबुक के शेयरों के मूल्य का 99 प्रतिशत हिस्सा परोपकार में खर्च किया जाएगा। उनके इस निर्णय में यह बात साफ झलकती है कि वे अपनी पचास करोड़ डॉलर की संपत्ति केवल अपने बच्चों के लिए ही सुरक्षित नहीं रखेंगे। उनके बच्चे खुद अपने पैरों पर खड़े होकर और अपने दम पर जीवन में सफलता हासिल करेंगे। मार्क जुकरबर्ग अपने बच्चों की सफलता के लिए एक बेहतर माहौल प्रदान करेंगे, न कि अपने बच्चों को अपने पैसों पर आश्रित बनाएँगे। यह है जीवन का आदर्श और शिक्षा का महत्त्व, अन्यथा यदि जीवन केवल रोजी-रोटी के लिए ही समर्पित होता तो मार्क जुकरबर्ग और बिल गेट्स के बच्चों को स्कूल जाने की जरूरत नहीं होती।

कुछ वर्षों पूर्व एक खबर चर्चा में रही थी कि अमेरिका के तत्कालीन राष्ट्रपति बराक ओबामा की बेटी अपने स्कूल की छुट्टि□यों के दौरान एक रेस्टोरेंट में नौकरी करने गई थी। यह खबर पूरी दुनिया में छाई थी। बहुत सारे लोगों को आश्चर्य हुआ कि दुनिया के सबसे ताकतवर राष्ट्रपति की बेटी क्यों एक रेस्टोरेंट में काम करने गई। यह बात जग जाहिर है कि बराक ओबामा के पास धन की कोई कमी तो थी नहीं, पर ऐसा क्यों हुआ?

जाहिर सी बात है कि बराक ओबामा ने अपने बच्चों में ऐसे संस्कार विकसित किए हैं कि उनकी बेटियाँ अपने पिता के पैसे और पावर पर निर्भर न होकर खुद से अपने जीवन को बनाएँ और उसके लिए समाज में जाएँ, उससे सीखें और स्वावलंबी बनें।

सभी माता-पिता को, चाहे वे कितने भी पैसेवाले क्यों न हों, उन्हें अपने बच्चों में अपने पैरों पर खड़ा होने एवं स्वावलंबी बनने की ललक पैदा करनी चाहिए और सभी बच्चों को भी अपने माता-पिता के पैसों व पावर पर घमंड नहीं करना चाहिए। उनको चाहिए कि वे हमेशा अपने जीवन में खुद से आगे बढ़ें और जीवन में सफलता

हासिल करें।

यदि माता-पिता सहयोगी न हों

"माता शत्रुः पिता वैरी येन बालो न पाठितः।" अर्थात् जो माता-पिता अपने बालक (बच्चों) को नहीं पढ़ाते हैं, ऐसी माता शत्रु समान और पिता बैरी हैं। यह बात 'सुभाषितानि' से ली गई है। कुछ माता-पिता ऐसे भी हैं, जो जान-बूझकर अपने बच्चों की पढ़ाई पर ध्यान नहीं देते, जिससे उनके बच्चे अपनी पढ़ाई पूरी नहीं कर पाते। यद्यपि ऐसे माता-पिता के पास पैसों की कोई कमी नहीं होती। उनका उद्देश्य यह होता है कि बच्चे जैसे ही थोड़े बड़े हो जाएँ, वे कोई भी काम करके घर में पैसे कमाकर दें। ऐसे माता-पिता अपने दायित्वों का निर्वहन ठीक से नहीं करते। ऐसी परिस्थिति में पढ़ाई में रुचि लेनेवाले बच्चों को चाहिए कि वे अपने शिक्षकों को अपनी बात बताएँ। मुझे इस बात का पूरा भरोसा है कि यदि बच्चे रास्ता ढूँढ़ेंगे तो कोई-न-कोई रास्ता जरूर निकल आएगा और ऐसे विद्यार्थी अपनी पढ़ाई पूरी करके अपने भविष्य को उज्ज्वल बना सकते हैं।

कुछ माता-पिता गरीबी और निर्धनता के कारण अपने बच्चों को नहीं पढ़ाते, यह एक अलग स्थिति है, परंतु विभिन्न प्रकार की विद्यार्थी वृत्ति के माध्यम से ऐसे बच्चों को भी पढ़ाया-लिखाया जा सकता है।

विभिन्न राज्य सरकारों एवं केंद्र सरकार द्वारा विद्यार्थियों को स्कॉलरशिप देने की व्यवस्था है, जिससे विद्यार्थी अपनी पढ़ाई पूरी कर सकें। स्कॉलरशिप के लिए सरकार द्वारा एक पोर्टल—नेशनल स्कॉलरशिप पोर्टल (National scholorship portal) एवं मोबाइल एप भी विकसित किया गया है, जिससे विद्यार्थियों को कई प्रकार की स्कॉलरशिप की जानकारी प्राप्त हो सकती है।

कई माता-पिता अपने बच्चों को ग्रामीण इलाकों से शहरी इलाकों में लेकर केवल इसलिए जाते हैं, जिससे कि वे अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा दे पाएँ। इसके लिए वे किराए के मकानों में रहते हैं और रोजगार करके अपने बच्चों को पढ़ाते हैं। अत: ऐसे बच्चों को अपने माता-पिता के त्याग को बेहद गंभीरता से लेना चाहिए और उनके लिए जीवन भर आभारी होना चाहिए। इस प्रकार की परिस्थिति से गुजरनेवाले विद्यार्थियों को अपने माता-पिता के परिश्रम द्वारा उन पर खर्च किए जानेवाले धन का पूरा परिणाम देने में कोई कोर-कसर नहीं छोड़नी चाहिए, उन्हें तो पढ़ाई के प्रति अपने को पूर्णतया समर्पित कर देना चाहिए और हर क्लास में अव्वल आना चाहिए, ताकि उनके माता-पिता अपने त्याग में सुख की अनुभूति करें और अपने बच्चों पर गर्व करें।

स्पष्ट लक्ष्य

मेरे एक साथी हैं, उन्होंने एक प्रसिद्ध संस्थान से बी.टेक. (B.Tech.) किया, उसके बाद उन्होंने सिविल सेवा की तैयारी करने का लक्ष्य बनाया। वो तैयारी करने लगे। तैयारी करने के दौरान सामान्य ज्ञान के विषयों का अध्ययन करने से उनके मन में भारत के राजनीतिक एवं आर्थिक स्थिति के प्रति बड़ी खीझ महसूस हुई। उन्हें देश की आर्थिक एवं राजनीतिक दशा पर गहरी निराशा हुई, वे इन मामलों में देश को बेहतर होते देखना चाहते थे, जैसा लगभग सभी नागरिकों की इच्छा होती है। वे दिन में अधिकतर समय, देश के राजनेताओं एवं नौकरशाहों की कमियों को बताने एवं देश की आर्थिक एवं सामजिक दशा को ठीक करने के विचारों पर ही चिंतन-मनन करते रहते थे। चूँकि उनका अधिकतर समय इन्हीं विषयों पर विचार करते हुए नष्ट होता था, इस कारण उनकी तैयारी

अन्य विषयों में पिछड़ती चली गई। निस्संदेह उनके विचार निष्कपट थे एवं समाज कल्याण को उद्देशित थे, परंतु अपने इन विचारो को वो तब बेहद आसानी से मूर्त रूप दे सकते थे जब वे सरकार के किसी विभाग में अच्छे पद पर तैनात हो जाते। यहाँ उनका मूल उद्देश्य यह होना चाहिए था कि अपने इन विचारों को यथावत रखते हुए अपना सारा समय और सारी ऊर्जा केवल अपने मूल लक्ष्य पर केंद्रित करते—अपनी सिविल सर्विसेज की तैयारी पर। परंतु अब उनके दो लक्ष्य बन चुके थे, पहला सिविल सर्विसेज में पास होना और दूसरा समाज कल्याण। यह स्थिति 'दो नावों में सवारी करने' वाली बन चुकी थी। जब परीक्षा नजदीक आ गई तो उनको अहसास हुआ कि उनकी तैयारी अधूरी रह गई थी परिणामस्वरुप उन्हें असफलता का सामना करना पड़ा।

परंतु इस असफलता से उन्होंने गहरी सीख ली और उन्होंने अब अपना लक्ष्य स्पष्ट किया कि पहले सिविल सर्विसेज की परीक्षा को पास करना है उसके बाद ही किसी अन्य कार्य को करने का लक्ष्य बनाना है। इस बार उन्होंने अपना सारा ध्यान अपनी तैयारी पर ही केंद्रित किया और अगली परीक्षा में पास हो गए।

यह कहानी केवल एक व्यक्ति की नहीं है, ऐसे बहुत सारे विद्यार्थी हैं जो पहले अपना लक्ष्य कुछ और बनाते हैं उसके बाद उनके कई लक्ष्य बन जाते हैं। कई सारे लक्ष्य बनाना और उनको हासिल करने का प्रयत्न करना कोई गलत बात नहीं है। परंतु विभिन्न लक्ष्यों की प्राथमिकता निर्धारित करना आवश्यक होता है एवं प्राथमिकता के आधार पर ही लक्ष्यों को हासिल करने का प्रयत्न करना चाहिए। परंतु हमेशा एक समय में एक ही लक्ष्य निर्धारित करके कार्य करना चाहिए। जब एक लक्ष्य का कार्य पूरा हो जाए तभी अपने दूसरी प्राथमिकता वाले लक्ष्य पर कार्य आरंभ करना चाहिए। एक साथ में कई लक्ष्य पर कार्य करने से किसी भी लक्ष्य के पूर्ण न होने की आशंका बनी रहती है।

एक विद्यार्थी के कई लक्ष्य होते हैं, जैसे अच्छे स्कूल या कॉलेज में दाखिला लेना, वहाँ पर मेधावी विद्यार्थियों में शामिल होना, टॉप करना, पढ़ाई के तुरंत बाद अच्छी नौकरी पाना या अपना व्यवसाय शुरू करना, इत्यादि। अत: एक विद्यार्थी को चाहिए कि वह अपने सभी लक्ष्यों को कहीं लिखकर रखे एवं उन लक्ष्यों की प्राथमिकता निर्धारित करें, पहले कौन से लक्ष्य पर काम करना है और बाद में किस पर, यह आपको पता होना चाहिए।

ऐसा करने से आपके लक्ष्यों में भी स्पष्टता होगी और लक्ष्यों को प्राप्त करना भी आसान होगा।

जब आप कॉलेज में विद्यार्थी हों तो आपका प्राथमिक लक्ष्य—अपने कॉलेज में टॉप करने का होना चाहिए।

आराम

आराम और आलस्य के बीच का फासला बेहद कम होता है। आपकी समझ इस मामले में बेहद स्पष्ट होनी चाहिए। आराम जहाँ आपको ताजगी से भर देता है, वहीं आलस्य आपके जीवन के उत्साह, ऊर्जा एवं ताजगी को खत्म कर देता है।

जिस प्रकार से सभी कंप्यूटर में रिफ्रेश का आप्शन होता है, ठीक उसी प्रकार से हमारे शरीर को भी रिफ्रेश करने की आवश्यकता होती है। यदि आपको अपने भीतर नए, अच्छे और स्वस्थ विचारों को लाना है, साथ ही अपनी उत्पादकता एवं दक्षता (efficiency) को भी बढ़ाना है तो आपको अपने शरीर व दिमाग को समय-समय पर रिफ्रेश करते रहना होगा। शरीर और मस्तिष्क को रिफ्रेश करने के लिए आपको पर्याप्त आराम की जरूरत होती है।

यदि आपकी नींद बहुत गहरी है तो आप जल्दी से रिफ्रेश हो सकते हैं। आपको दो सप्ताह में एक दिन ऐसा निर्धारित करना चाहिए, जिस दिन आप सामान्य दिनों की अपेक्षा आराम के लिए अधिक समय दें। ऐसा करने से आपमें विषयों के प्रति नए विचार तथा नए नजरिए विकसित होते हैं।

विभिन्न शोधों द्वारा यह बताया गया है कि लगातार अपने रूटीन के काम करते रहने से व्यक्ति की उत्पादकता और दक्षता प्रभावित होती है और यदि आप अपने रूटीन के काम से कुछ ब्रेक लें तो यह आपके लिए बहुत फायदेमंद होता है। दुनिया की बड़ी और अच्छी कंपनियाँ भी अपने कर्मचारियों को साल में कुछ दिनों की अनिवार्य छुट्टियाँ देती हैं। इसका मुख्य कारण यही होता है कि लगातार एक ही काम करते रहने से कर्मचारियों की दक्षता (efficiency) में गिरावट आने लगती रहती है और जब वे काम से कुछ दिनों के लिए ब्रेक लेते हैं तो वे रिफ्रेश हो जाते हैं। और जब वे छुट्टियों के बाद पुन: अपने काम पर वापस आते हैं तो उनमें एक नया उत्साह, नया नजरिया एवं ताजगी होती है, जिससे उनकी दक्षता (efficiency) व उत्पादकता (productivity) दोनों बढ़ जाती है। यह नियम जीवन के हर क्षेत्र में लागू होता है।

आलस्य

हम जो भी हैं या जो भी सोचते हैं अथवा जो भी क्रिया-कलाप करते हैं, वह हमारे दिमाग में पहले से अर्जित ज्ञान और धारणा का ही परिणाम होता है। हमारे ज्ञान एवं धारणाओं से ही हम सबका एक नजरिया (Attitude) बनता है। यदि हम यह विश्वास करने लग जाते हैं कि आलस्य सुख है तो हम आलसी हो जाते हैं, परंतु बहुत से लोग ऐसे होते हैं कि वे रोज जब तक कम-से-कम दस लोगों से मुलाकात नहीं कर लेते, तब तक उन्हें चैन नहीं मिलता है। एक मेहनती किसान यदि दिन भर खेत में काम नहीं करता तो उसको वह दिन अधूरा सा लगता है। जो पढ़ने का शौकीन है, यदि उसने दिन भर कुछ पढ़ा नहीं तो उसे बड़ी बेचैनी होती है। कोई लेखक यदि दिन में कुछ लिख नहीं लेता तो उसे वह दिन अधूरा सा लगता है। यदि किसी को खेल में रुचि है और वह दिन में एक बार खेल नहीं लेता तो उसे वह दिन अधूरा-अधूरा सा महसूस होता है। जिन्हें रोज जिम में व्यायाम करने की आदत है, यदि वे किसी दिन जिम नहीं जा पाते तो उन्हें वह दिन अधूरा सा लगता है। कुछ ऑफिस जानेवाले व्यक्ति ऐसे भी होते हैं कि जब तक वे ऑफिस में जाकर खूब काम नहीं कर लेते, तब तक उन्हें चैन नहीं आता। ऐसे लोगों को यदि घर बिठा दिया जाए और उन्हें केवल आराम करने को कह दिया जाए या पूरा दिन सोने को बोल दिया जाए तो उनके लिए इससे बड़ी सजा और कोई नहीं हो सकती। मेरे ही ऑफिस में एक ऑफिसर हैं श्री अरुण कुमार वर्मा, जो इतने कर्मठ हैं कि उनका काम कभी पेंडिंग नहीं रहता। जब उनके पास उनका अपना कोई काम नहीं बचता है तो वे दूसरों के कामों में हाथ बटाने लग जाते हैं। उनका भी यही उद्देश्य रहता है कि कभी खाली न रहो, कुछ-न-कुछ करते रहो। वहीं कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो काम न करने के बहाने तलाशते रहते हैं। आखिर ये सारी अलग-अलग प्रकार की आदतें हैं क्या कि एक व्यक्ति काम करने के बहाने खोजता है और दूसरा काम न करने के बहाने? जाहिर सी बात है ये हमारे विचारों से उत्पन्न हुए नजरिए (attitude) का ही परिणाम होता है।

यूनिवर्सिटी के मेरे एक प्रोफेसर डॉ. रामजी सिंह भी छुट्टियों के दिनों में, दोपहर के समय जब कभी वे खाली होते थे, तो भी वे अपने बेड पर नहीं बैठते थे, क्योंकि यदि वे बेड पर बैठ जाते तो फिर लेटने का भी मन करता, इस कारण वे कुरसी पर ही बैठे रहते थे। मैंने एक बार उनसे इस बारे में पूछा तो उन्होंने कहा कि मैं आलस्य से दूर ही रहना चाहता हूँ, इसलिए मैं बेड पर केवल रात में ही सोने के लिए जाता हूँ, उनकी दिनचर्या बेहद सधी हुई थी, इसलिए वे शायद ही कभी बीमार पड़ते थे। वे हमेशा ही ताजगी से भरपूर नजर आते थे।

ध्यान रखने योग्य बात यह है कि *मनुष्य का शरीर परिश्रम करने के लिए बना है, यह बात इससे भी साबित होती है कि यदि कोई भी व्यक्ति शारीरिक रूप से पर्याप्त मेहनत नहीं करता तो वह जल्द ही बीमार हो जाता है* और जब वह इलाज के लिए अस्पताल जाता है तो डॉक्टरों द्वारा उसे नियमित रूप से व्यायाम (physical exercise) करने की सलाह दी जाती है। इसलिए यदि आपके पास कभी कोई काम न भी हो तो भी आप आलस्य न चुनें। कुछ-न-कुछ करते रहें।

तरह तरह के ज्ञान से बने हमारे विचार और हमारी धारणाएँ ही यह निर्धारित करती हैं कि हम क्या कर रहे हैं, हमें क्या बनना है या क्या करना है। हम जैसा अपने विचारों को बनाएँगे, हमारा जीवन वैसा ही होगा।

यदि आलस्य का परित्याग करना है तो अपने विचारों को खँगालिए और जिन विचारों से आलस्य करना आपके मन में घर कर गया है, उन विचारों पर पुन: मंथन कीजिए और ऐसे विचारों की सत्यता परखिए। आप पाएँगे कि ऐसी धारणाएँ ही लोगों को असफलता की ओर ढकेल देती हैं।

आलस्य करने और अपने कामों को टालने की आदत से जीवन में कई प्रकार की मानसिक और शारीरिक बीमारियाँ आ जाती हैं। जिस आलस्य को हम आराम समझकर उनमें अपना आनंद ढूँढ़ रहे होते हैं, कुछ दिनों बाद वही आलस्य हमें चिंताग्रस्त, रोगमय और तनावपूर्ण बना देता है।

अत: ऐसी आदतें, जो हमें नुकसान पहुँचा सकती हैं, जिनको हमने अनजाने में अपने भीतर उतार लिया है, ऐसी आदतों के स्थान पर हमें स्वस्थ आदतें चुननी होंगी। कर्मठता और आलस्य, दोनों ही गुण हम सबमें होते हैं, बस जिन गुणों को हम अपनाकर पोषित करते हैं, वे ही हमारी आदतें बन जाती हैं। आदतों का चुनाव हम स्वयं ही करते हैं। जब चुनाव हमें ही करना है तो अच्छी चीजों का चुनाव किया जाए, जिनसे हमें सफलता मिलती चली जाए और हमारा जीवन आनंद, ताजगी व उत्साह से भरा रहे।

प्रकृति से निरंतरता सीखें

न पृथ्वी स्थिर है, न सूर्य स्थिर है और न ही ब्रांड का अन्य कोई ग्रह या तारा स्थिर है। हमारे भी शरीर का कोई भी कण कभी स्थिर नहीं होता और न ही कभी हो सकता है। हमारे शरीर के सभी भाग परमाणुओं से ही मिल कर बने हैं और सभी परमाणुओं में इलेक्ट्रॉन होते हैं। परमाणुओं के भीतर इन इलेक्ट्रॉन्स की गति लगभग 2000 किलोमीटर प्रति सेकेंड की होती है, इसलिए हम यह बात आसानी से समझ सकते हैं कि इस ब्रांड में समस्त चीजें बेहद तीव्र गति से गतिमान हैं, भले ही वे बाहर से स्थिर दिखाई देती हों। प्रकृति की यही गतिशीलता हमें यह संदेश देती है कि हम भी कर्मठ बनें। आलस्य का इस ब्रह्म□ांड में कोई स्थान नहीं है। यह भी प्रकृति का ही एक नियम है।

अनुशासन (Decipline) और स्वच्छंदता

अपने जीवन को सरल व व्यवस्थित बनाने के लिए जिन नियमों का आप पालन करते हैं, उन्हीं नियमों को हम अनुशासन कहते हैं और आपको एक अनुशासित व्यक्ति कहा जाता है।

अनुशासन को एक उदाहरण से समझा जा सकता है। जब स्कूल से छोटी क्लास के बच्चों की छुट्टी होती है या फिर विद्यालय बच्चों का टूर कहीं बाहर ले जाता है, तब उनके टीचर्स बच्चों को सड़क पर लाइन से, अपने निर्धारित साइड से चलने को कहते हैं। यह कोई सजा नहीं होती, बल्कि यह एक उपाय होता है कि कैसे बच्चों को

एक आसान तरीके से (लाइन में अपने साइड से चलने को) सड़कों पर संभावित दुर्घटना से बचाया जाए। यदि इन बच्चों को इस प्रकार से न सिखाया जाए तो वे छुट्टी होते ही इधर-उधर भागने लगेंगे, जिससे गंभीर दुर्घटना हो सकती है। अत: एक विद्यार्थी को अनुशासित जीवन-शैली का पालन करना चाहिए जिससे उनका जीवन आसान और सफल बने।

दुर्भाग्य से बहुत सारे लोग अनुशासन का सही अर्थ नहीं समझते। उनको लगता है कि अनुशासन का अर्थ है —अपने लिए कठोर नियम बनाना और उनका पालन करना। जबकि अनुशासन से जीवन में सरलता आती है।

स्वच्छंदता को हम इस प्रकार से समझ सकते हैं—यदि कल आपकी क्लास सुबह सात बजे की है तो आप सुबह छह बजे उठ जाते हैं और अगले दिन यदि आपकी क्लास दस बजे की हो तो आप नौ बजे उठते हैं—यह स्वच्छंदता है। कई सारे विद्यार्थी अपनी पढ़ाई के लिए कोई निश्चित समय निर्धारित नहीं करते। जब मन में आया पढ़ाई करते हैं और जब इच्छा नहीं होती तो नहीं पढ़ते। परीक्षा के समय में बहुत अधिक पढ़ते हैं और सामान्य दिनों में कभी कभार ही पढ़ाई करते हैं। इस प्रकार की आदतों को अपनाने वाले विद्यार्थियों को स्वछंद की श्रेणी में रखा जाता है।

स्वछंद जीवन-शैली अपनाने वाले विद्यार्थियों की सफलता की संभावना एक अनुशासित विद्यार्थी की तुलना में बहुत कम होती है। लंबे समय तक स्वछंद जीवन-शैली का पालन करने से बहुत सारे शारीरिक एवं मानसिक विकार उत्पन्न होना तय होते हैं।

हर काम उत्साह के साथ करें

पढ़ाई कोई विपत्ति नहीं हैं, यह एक आनंद है। अत: आप एक आदत बना लें कि जब आप पढ़ाई करें तो वह भी उत्साहपूर्वक करें। मैंने सामान्यत: यह देखा है कि जो विद्यार्थी बिना तनाव लिये हुए आनंदित होकर पढ़ाई करते हैं, उनके परीक्षा परिणाम बहुत ही शानदार होते हैं। टॉप करने वाले सभी विद्यार्थी पढ़ाई को अपनी दिनचर्या के हिस्से में शामिल कर लेते हैं। जैसे कोई खेल खेलने में मजा भी आता है और उसे जीतने के लिए रणनीति बनाकर मेहनत करनी होती है, ठीक उसी प्रकार से मेधावी विद्यार्थियों को पढ़ाई में भी मेहनत के साथ मजा भी आता है।

हम सभी इस बात पर आँख मूँदकर विश्वास करते हैं कि खेल खेलने में केवल मजा ही आता है। पर यदि आप गहराई से विचार करेंगे तो पाएँगे कि खेल में मजे के साथ बड़ी मेहनत भी करनी होती है और उसमें तनाव भी होता है। मान लिया कि आप बालीबॉल खेलने गए तो इस खेल में, खेल शुरू होते ही सबसे पहले आपका दिमाग खेल को जीतने की ओर जाता है, फिर आप तुरंत अपनी क्षमता के अनुसार खेल को जीतने के लिए रणनीति बनाकर परिश्रम से खेलना शुरू कर देते हैं। खेल के बीच-बीच में आवश्यकता पड़ने पर रणनीति भी बदलते हैं। यदि एक रणनीति काम नहीं करती तो दूसरी रणनीति बनाते हैं। यदि वह भी काम नहीं करती तो तीसरी रणनीति बनाते हैं। खेल में आपको असली आनंद कब आता है? जब आप मैच जीतते हैं। यदि मैच हार गए तो फिर आप और आपकी टीम हताश महसूस करती है। मैच हारने पर थकान और तनाव भी महसूस होता है। पर जब आप मैच जीतते हैं तो कैसा महसूस होता है? *जीतने वाली टीम बहुत परिश्रम करती है, उसकी रणनीति सामने वाली टीम से बेहतर होती है, परंतु इतना परिश्रम करके जीतने पर शायद ही आपने और हमने किसी जीती हुई टीम के लोगों को थक कर जमीन पर गिरते हुए देखा हो। जीत के बाद खिलाड़ियों का उत्साह एवं ऊर्जा और भी बढ़ जाती है, उनको किसी किस्म का तनाव और थकान कदापि महसूस नहीं होता।* उनको अपने टीम के सदस्यों पर, अपनी रणनीति

पर और अपने परिश्रम पर गर्व होता है।

ठीक इसी प्रकार से न केवल खेल में, बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में खेल की भाँति ही अनुभव होते हैं। बस जब खेल की बात आती है तो हमें मन में पहले से ही अच्छा महसूस होने लगता है, परंतु जब पढ़ाई की बात आती है तो कई सारे विद्यार्थी इस मामले में पूर्वाग्रह (pre judice) से ग्रसित होने के कारण यह सोचने लगते हैं कि पढ़ाई बहुत मेहनत का और बोरिंग काम है, परंतु सच्चाई यह है कि पढ़ाई, नौकरी, व्यापार और खेल सभी में परिश्रम और आनंद एक जैसा ही होता है। अगर खेल केवल मजेदार ही होता है तो फिर हर व्यक्ति ओलंपिक में गोल्ड क्यों नहीं लाता है? जो खिलाड़ी ओलंपिक में गोल्ड लाते हैं, उनके परिश्रम का स्तर इतना ऊँचा होता है कि वहाँ तक पहुँचने के लिए उन्हें कई वर्षों तक कड़ा अभ्यास करना होता है और जब वे मेडल जीत जाते हैं तो उस पल का आनंद जीता हुआ खिलाड़ी या जीती हुई टीम ही महसूस कर सकती है।

ठीक इसी प्रकार से पढ़ाई में गोल्ड हासिल करने के लिए भी आपको अपने अभ्यास, रणनीति और परिश्रम का स्तर भी ऊँचा ही रखना होता है और जब आप गोल्ड मेडल के लिए चुने जाते हैं तो आपको अपने परिश्रम में थकान नहीं, बल्कि ऊर्जा और गर्व का अनुभव होता है।

सपनों की शक्ति

"सपने वो नहीं होते हैं, जो आप सोने के बाद देखते हैं,
सपने वो होते हैं, जो आपको सोने नहीं देते।"

—डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम

आपके अभी तक के जीवन में ऐसी परिस्थितियाँ भी आई होंगी कि आपने कुछ पाने के सपने देखे होंगे। उन सपनों को जल्द-से-जल्द पूरा करने के लिए कई बार आपकी इच्छा इतनी तीव्र होती है कि आपको नींद भी नहीं आती। वाकई में सपने ये ही होते हैं।

कुछ लोग यह कहते हुए मिल जाते हैं कि ऊँचे सपने मत देखो, क्योंकि यदि किसी कारणवश आपके सपने पूरे नहीं होंगे तो आपको बहुत कष्ट होगा। पर कष्ट तो तब भी हो सकता है, जब आप कोई सपना ही न देखें और आपको जीवन में कुछ विशेष हासिल भी न हो। हम सभी मनुष्य हैं, इसलिए स्वभावत: हम कल्पनाएँ करते हैं और सपने भी देखते हैं फिर उन सपनों को साकार करने का प्रयास भी करते हैं।

किसी भी विद्यार्थी के लिए ऊँचे सपने देखना और उन सपनों को प्राप्त करने की दिशा में प्रयासरत होना सफलता के लिए अहम है ध्यान रखने वाली बात यह है कि आपके सपने कभी छोटे नहीं होने चाहिए। यदि आपके सपने और लक्ष्य छोटे होंगे तो आपको परिणाम भी उन्हीं सपनों के अनुरूप ही, छोटे प्राप्त होंगे।

स्वामी विवेकानंद, जोकि भारत ही नहीं, विश्व की भी जानी-मानी शख्सीयत थे। उन्होंने भी जोर देकर इस बात को कहा था कि *छोटे सपने देखने से बेहतर है कि आप सपने ही न देखें*। उनका यह कथन दशकों पूर्व का है, जिसे अब कई वैज्ञानिक, चिंतक, दार्शनिक आदि अपने-अपने तरीके से लोगों को बता रहे हैं।

मनुष्य इस पृथ्वी पर मौजूद सभी जीवों से श्रेष्ठ केवल इसलिए है, क्योंकि इसके पास सोचने के लिए विकसित दिमाग है। मनुष्य के विचारों की शक्ति असीमित है। हमारी सोचने का दायरा कम हो सकता है, पर विचारों से किए जा सकने वाले कार्य असीमित होते हैं। मनुष्य के विचारों में इतनी अधिक शक्ति होती है कि वह अपनी इच्छानुसार अपना भविष्य तय कर सकता है। जैसा आप सोचते हैं और विश्वास कर लेते हैं, आपके सामने

उसी प्रकार के परिणाम आने लगते हैं। यह पूरी तरह से सत्य है और इसके पीछे ठोस वैज्ञानिक तर्क भी हैं।

अत: जीवन में किसी प्रकार की सफलता पाने के लिए आप अपने मस्तिष्क की इस शक्ति का उपयोग कर सकते हैं।

मेरी ही यूनिवर्सिटी के दो सहपाठियों धीरेंद्र और तरुण का एक सटीक उदाहरण इस बात की पुष्टि करता है कि विचारों के परिणाम किस प्रकार से रंग लाते हैं। दोनों ही सहपाठी एक ही साथ प्रवेश परीक्षा पास कर यूनिवर्सिटी में एडमिशन लिये। दोनों पढ़ने में बेहद अच्छे थे, तभी तो उनका एडमिशन यूनिवर्सिटी में हो सका था। धीरेंद्र का साथ कुछ मौज-मस्ती करने वाले छात्रों से हो गया, जो ज्यादातर समय हॉस्टल के बाहर, गेट पर या फिर कैंपस में कहीं भी घूमते देखे जा सकते थे। धीरेंद्र उन छात्रों से प्रभावित था और उनका ही साथ उसे पसंद था।

वहीं तरुण का साथ कुछ मेधावी छात्रों से हो गया। तरुण जैसा कि पहले से ही पढ़ने में बहुत अच्छा था और अब विश्वविद्यालय में एडमिशन लेने के बाद उसे पढ़ाई का और भी अच्छा माहौल मिल गया, जिससे अब वह पढ़ाई में अपना बेस्ट देने लगा। पढ़ाई के लिए उसने यूनिवर्सिटी के बेहतर माहौल का पूरा फायदा उठाया। अब उसके सपने भी ऊँचे हो चुके थे। उसका ख्वाब था कि वह ग्रेजुएशन के बाद भारत के टॉप इंस्टीट्यूट से अपना मास्टर्स करेगा और फिर उसे वैज्ञानिक बनना है।

एक ओर धीरेंद्र अपने तीन दोस्तों के साथ कभी कैंटीन, कभी गर्ल्स हॉस्टल के पास, कभी बाजार में तो कभी पिक्चर हॉल में घूमता पाया जा सकता था। सेमेस्टर की परीक्षाएँ आ चुकी थीं। एक दिन तरुण और धीरेंद्र कैंटीन में एक साथ पहुँच गए। धीरेंद्र और तरुण एक साथ ही अपने दोस्तों के साथ एक ही मेज पर बैठे। गप-शप शुरू हुई और थोड़ी ही देर में बात आनेवाली सेमेस्टर परीक्षा पर आ गई। बात करते हुए धीरेंद्र ने तरुण की तरफ इशारा करके अपने दोस्तों से कटाक्ष की तरह बोला, "इसका तो सबकुछ तैयार है भाई, इसे टॉपर जो बनना है।" इस पर तरुण मुसकराकर बात टाल गया। थोड़ी देर बात करते हुए तरुण ने धीरेंद्र से परीक्षा की तैयारियों के बारे में पूछा तो उसने रूखे मुँह से जवाब दिया—हम तो 'वन नाईट फाइट' वाले हैं भाई, परीक्षा के एक दिन पहले तैयारी कर लेंगे। यार मुझे तो बस कैसे भी डिग्री मिल जाए। मुझे टॉपर नहीं बनना, मुझमें किताबी कीड़ा बनने की कोई इच्छा नहीं है। डिग्री मिलने के बाद किसी कंपनी में कोई नौकरी मिल ही जाएगी, बस इतनी ही इच्छा है। सभी गप-शप करते हुए चाय-नाश्ता करने के बाद एक-दूसरे को बाय करते हुए अपने-अपने रास्ते चल दिए।

परीक्षाएँ संपन्न हुईं और उनके परिणाम भी आए। इन दोनों के लिए परीक्षा परिणाम अपेक्षा के अनुरूप ही था। तरुण पूरे क्लास में टॉप पर था और धीरेंद्र को सभी विषयों में केवल पासिंग मार्क्स ही मिले थे।

ऐसे ही चलता रहा। यूनिवर्सिटी में सभी का कोर्स पूरा हुआ, सभी को डिग्री मिली। मास्टर्स के लिए तरुण का एडमिशन देश के सबसे प्रतिष्ठित कॉलेज में स्कॉलरशिप के साथ हो गया, अब वह पढ़ाई के लिए अपने माता-पिता पर पैसों के लिए निर्भर नहीं था।

बेमन से, घरवालों के कहने पर धीरेंद्र ने भी मास्टर्स के लिए कुछ शिक्षण संस्थानों में फॉर्म डाल दिए थे, पर उसका एडमिशन मास्टर्स ले लिए किसी भी इंस्टीट्यूट में नहीं हुआ। उसने आगे की पढ़ाई बंद करने का सोच कर नौकरी की तलाश शुरुकर दी। कुछ ही दिनों में उसे एक कंपनी में एक साधारण सा काम मिल गया।

कुछ वर्षों बाद एक ही ट्रेन में दोनों की अचानक मुलाकात भी हुई। दोनों बड़े गर्मजोशी से मिले और इतने वर्षों में अपने शारीरिक दिखावट में हुए परिवर्तन से दोनों बड़े अचंभित थे। दोनों ने एक-दूसरे को अपनी पुरानी यादें भी ताजा कीं और ढेर सारी बातें भी हुईं। यह आश्चर्यजनक रूप से सामने था कि दोनों के साथ वही हुआ था जो उन्होंने विश्वविद्यालय के दिनों से लगातार सोच रखा था। अब धीरेंद्र एक कंपनी के लिए काम कर रहा था और तरुण एक प्रतिष्ठित विश्वविद्यालय में वैज्ञानिक बन चुका था और एक शोध के सिलसिले में यात्रा कर रहा था।

इस घटना को मैंने इसलिए बताना उचित समझा, क्योंकि यह घटना यह बताने के लिए पर्याप्त है कि व्यक्ति की सोच किस प्रकार से उसके भविष्य को प्रभावित करती है। *(धीरेंद्र और तरुण दोनों काल्पनिक नाम हैं)*

सकारात्मक दोस्त ही बनाएँ

दोस्त केवल वे नहीं होते, जिनके साथ आपका टाइम पास होता है। अच्छा दोस्त वह होता है, जो आपके भले के लिए सोचता हो। वह आपको प्रोत्साहित भी करे, साथ ही आपकी खामियों को तथा जो आपके लिए हितकर न हो, उन बातों को भी समय-समय पर आपको बताता रहे।

अत: दोस्तों का चुनाव बहुत सावधानी से करना चाहिए, क्योंकि अच्छे दोस्त आपको अन्य किसी भी रिश्ते से अधिक काम आने वाले होते हैं। आपके हर दु:ख-सुख में आपके दोस्त ही आपको सबसे करीब मिलते हैं। आपके दोस्त आपके परिवार के लोग, आपके माता-पिता भी हो सकते हैं और उन्हें होना भी चाहिए।

संगति का असर आपके जीवन पर बहुत गहरा पड़ता है। यदि आपकी दोस्ती एक सकारात्मक व्यक्ति से है तो आपमें भी सकारात्मक विचार आएँगे, वहीं जाने-अनजाने यदि आपकी दोस्ती किसी नकारात्मक सोच वाले व्यक्ति के साथ हो जाती है तो आप अपने जीवन में वांछित लक्ष्य पाने में नाकाम भी हो सकते हैं।

यह भी ध्यान देनेवाली बात है कि अपने दोस्त से या किसी भी अन्य व्यक्ति से आपको यह अपेक्षा नहीं रखनी चाहिए कि वह बिल्कुल आप जैसी सोच वाला हो। इस दुनिया में जितने भी लोग हैं, उन सब की अपनी-अपनी स्वतंत्र सोच होती है। आप के साथी लाइक माइंडेड हो सकते है, परंतु एक ही विचार के कभी नहीं हो सकते। यह मनुष्य की विशेषता है। एक शोध के मुताबिक यदि पूरी पृथ्वी के सभी मनुष्य एक ही सोच के हो जाएँ तो यह दुनिया महज तीन महीनों में ही खत्म हो जाएगी। अत: हर व्यक्ति के अलग-अलग तरह के विचारों और उनके अलग तरह के व्यक्तित्व का स्वागत कीजिए और उनको स्वीकार कीजिए। अपनी बात को आप सबके सामने रखने के लिए स्वतंत्र हैं, पर हर व्यक्ति आपकी बात से सहमत हो, यह जरूरी नहीं है।

आपको मेधावी विद्यार्थियों, टॉपर एवं सार्वजनिक जीवन में सफल सीनियरों और अच्छे शिक्षकों का साथ

करना चाहिए—इसका व्यापक लाभ होता है।

नकारात्मक साथियों से दूर रहें

एक नकारात्मक व्यक्ति के पास हर अच्छी चीज को खराब साबित करने का बहाना जरूर होता है।

"Stay away from negative people, they have a problem for every solution." (नकारात्मक लोगों से हमेशा दूर रहे, क्योंकि उनके पास हर समाधान के लिए भी एक समस्या होती है।)

—अल्बर्ट आइंस्टाइन

कई बार विद्यार्थियों को यह बात पता ही नहीं चल पाती कि जिनके साथ वे रहते हैं या जिनको अपना मित्र मानते हैं, वे नकारात्मक प्रवृति के हैं या सकारात्मक प्रवृति के। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि ऐसे विद्यार्थी अन्य विद्यार्थियों से कम संपर्क रखते हैं। जब आप अन्य कई मेधावी विद्यार्थियों की संगति करेंगे, तब आप जान पाएँगे कि आपके साथ किस प्रकार के विद्यार्थी हैं।

एक नकारात्मक साथी आपको न चाहते हुए भी इतना बड़ा नुकसान पहुँचा सकता है, जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते।

नकारात्मक साथियों के कुछ विशेष गुण— अरे यार, इतना पढ़कर क्या करेंगे? अधिक पढ़ोगे तो पागल हो जाओगे। अधिक पढ़कर किसी ने क्या कर लिया? मैं तो केवल डिग्री लेने भर का पढ़ता हूँ। मुझे टॉप नहीं करना, वगैरह-वगैरह। इस प्रकार की मानसिकता वाले विद्यार्थियों से आपको तत्काल दूरी बना लेनी चाहिए।

सफल लोग अकसर यह सलाह देते हैं कि आपको जिस प्रकार का काम करना हो, तो आप उस क्षेत्र के सफल लोगों की संगति भी कीजिए। जैसे यदि किसी को व्यापारी (businessman) बनना है तो उसे सफल

व्यापारियों की संगति करनी चाहिए। व्यापारियों का साथ करने से उसके विचार भी अन्य व्यापारियों की भाँति बनते चले जाएँगे, जो व्यापार के क्षेत्र में काफी मददगार साबित होगा।

अत: विद्यार्थी जीवन में सफल होने के लिए यह आवश्यक है कि आपके दोस्त सकारात्मक विचारों वाले हों।

खुश रहना सीखें

यदि जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता और शांति पाना है तो आपको हमेशा संतुलित दिमाग (Balanced mind) रखना होगा। संतुलित दिमाग से यदि जीवन के हर पल को जिया जाए तो मन खुश रहता है। प्रसन्नचित्त होने से आपके कार्य करने/याद करने/पढ़ने में आपकी दक्षता (efficiency) काफी बढ़ जाती है। मन को खुश रखने और संतुलित रखने के लिए मेडिटेशन के कुछ तरीके (आगे बताए गए) बेहद कारगर हैं, क्योंकि वे व्यावहारिक (practical) हैं और उनका बहुत आसानी से पालन किया जा सकता है।

इंटरनेट का उत्पादक इस्तेमाल

आधुनिक विश्व में वैज्ञानिकों की सर्वश्रेष्ठ देनों में से एक है—इंटरनेट। भारत के लगभग सभी हिस्सों में इसकी उपलब्धता बड़ी आसान होने के साथ सस्ती भी है। किसी भी विषय को समझने के लिए आज इंटरनेट एक अभूतपूर्व बड़ा सहारा है। यू-ट्यूब जैसे विभिन्न एप्प द्वारा आप वीडियो के माध्यम से बहुत सारे विषयों का

अध्ययन कर सकते हैं, जिसमें बहुत सारे विषय बेहतरीन तरीके से समझाए जाते हैं, इंटरनेट हर समय उपलब्ध रहनेवाला शिक्षक, अभिभावक और मित्र है, चाहे रात में दो बजे भी आप कुछ सीखना चाहें तो इस माध्यम से आपको इंटरनेट के गुरु और मार्गदर्शक मिल जाएँगे।

सोशल मीडिया का इस्तेमाल

आज के समय में सोशल मीडिया के संपर्क में न रहना बहुत मुश्किल है। कई मामलों में यह बेहद खराब भी है, यदि इसका बेजा इस्तेमाल किया जाए। सोशल मीडिया का इस्तेमाल ज्यादातर लोग समय बिताने के उद्देश्य से करते हैं, पर बाद में उसके आदी हो जाते हैं, जिससे समय की व्यापक रूप से बरबादी होती है। इसके कुप्रभाव भी बहुत हैं। इसके कुप्रभावों से सबसे ज्यादा ग्रसित विद्यार्थी ही हैं। सोशल मीडिया का अति उपयोग आपके समय को तो बरबाद करता ही है साथ में यह कई प्रकार के मानसिक विकार जैसे—तनाव, चिंता व अवसाद (depression) भी उत्पन्न कर देता है। अत: विद्यार्थियों को सोशल मीडिया का इस्तेमाल केवल जरूरत के अनुसार एक निर्धारित समय सीमा में ही करना चाहिए।

यदि आप इंटरनेट और सोशल मीडिया को अपनी मदद के लिए इस्तेमाल करते हैं तो यह किसी बड़े वरदान से कम नहीं है। सोशल मीडिया आपकी जानकारी बढ़ाने में और आपके मूड को दुरुस्त रखने में बहुत मदद भी कर सकता है।

सोशल मीडिया पर आप दुनिया की अच्छी वेबसाइटों व चैनल्स की सदस्यता (subscribe) ले सकते हैं, जैसे—वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम, वर्ल्ड बैंक, फूड ऐंड एग्रीकल्चर ऑर्गेनाइजेशन, यूनिसेफ, बिजनेस या आपके अन्य भी मनपसंद विषयों—इतिहास, भूगोल, मौसम और वातावरण, पारिस्थितिकी, फोटोग्राफी, यात्रा, इकोनॉमिक्स, विज्ञान, सामान्य ज्ञान, समसामयिक विषय, समाचार-पत्रों और समाचार चैनलों इत्यादि। इससे आपको देश और दुनिया की सबसे ताजा, रोचक और बेहतरीन जानकारियाँ उपलब्ध होती रहेगी।

अपनी भाषा के बारे में हीन भावना रखने की आवश्यकता नहीं है

देश के साथ बड़ी समस्या यह हो गई कि हममें से अधिकतर लोग अंग्रेजी भाषा को बहुत अधिक महत्त्व देने लगे। यदि आप ध्यान से दुनिया के विकसित देशों को देखें तो पाएँगे कि ये सभी देश अपनी भाषा के बल पर ही

विकसित देश बन पाए हैं। भाषा के महत्त्व को हम ऐसे समझ सकते हैं—मान लिया कि आप महाराष्ट्र के मूल निवासी हैं और आपकी मूल भाषा मराठी है। आपको मराठी ही लिखना और पढ़ना आता है। पर यदि आपके स्कूल में पढ़ाई जानेवाली सभी अच्छी पुस्तकें तमिल में हों तो आपके सामने कैसी कठिनाई पैदा होगी? अब आपके सामने सबसे बड़ी चुनौती यह होगी कि आप पहले तमिल भाषा को सीखें। अब इस नई भाषा को सीखते हुए पुस्तकों के अध्ययन में बहुत लंबा समय लगेगा। वहीं यदि आपकी पुस्तकें मराठी भाषा में होतीं तो आपको उन पुस्तकों को पढ़ने में कम समय लगता। अत: यदि पढ़ने वाली चीजें आपकी ही भाषा में हों तो कम-से-कम समय में अधिक ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। आजादी के समय से ही हमने बाहरी भाषा को अपनी स्थानीय भाषाओं से श्रेष्ठ मानकर उसे ही अत्यधिक महत्त्व दिया। आज भी अपने समाज में एक आम धारणा है कि जिसे अंग्रेजी पढ़ना और बोलना आता है हम उसे अपने से श्रेष्ठ समझ लेते हैं, जबकि किसी भाषा का ज्ञान होना अलग बात है और किसी विषय में पारंगत (expert) होना अलग बात है।

शुरुआत के कई दशकों तक, यहाँ तक कि आज भी अधिकतर अच्छी पुस्तकें केवल अंग्रेजी में ही उपलब्ध हैं, जिससे जो विद्यार्थी एक महीने में अपनी मात्रभाषा में लिखी हुई पाँच पुस्तकें पढ़ सकते हैं, अंग्रेजी भाषा में लिखी हुई मात्र एक पुस्तक को पढ़ने में उन्हें महीनों का समय लगता है। चूँकि आजादी के समय से ही भाषा लोगों के लिए संघर्ष का विषय रही, परिणामस्वरूप पूरा देश तकनीकी, आर्थिक, सामाजिक सभी क्षेत्रों में बहुत पिछड़ गया। भारत में आज भी अधिकतर विद्यार्थियों और वैज्ञानिकों का बड़ा समय अंग्रेजी भाषा के शब्दों को हिंदी/अपनी मूल भाषा में अनुवाद करके समझने में ही नष्ट होता है। यदि भारत में अंग्रेजी भाषा से संघर्ष की यह बाध्यता नहीं होती तो भारत अब तक विकसित देश बन चुका होता।

हमें अपनी मूल भाषा पर सदैव गर्व होना चाहिए। अपनी भाषा के अलावा अन्य भाषाओं को सीखना बहुत अच्छा है। परंतु इसकी बाध्यता ठीक नहीं है। अंग्रेजी अंतरराष्ट्रीय भाषा है। हम सभी का प्रयास होना चाहिए कि हम उसे जानें। यदि हमें अंग्रेजी या दूसरी भाषाएँ नहीं आतीं तो इसमें कोई बुराई नहीं है। अंग्रेजी बोलने वाले देशों में भी शौकिया तौर पर लोग अन्य भाषाएँ सीखते रहते हैं जैसे स्पेनिश, फ्रेंच इत्यादि।

यदि किसी विद्यार्थी के साथ भाषा की समस्या आ रही हो तो उसे चाहिए कि वो उस भाषा से डरे नहीं बल्कि उसे सीखने का प्रयास करे। निस्संदेह इस भाषा को सीखने के लिए उसे अतिरिक्त समय देना होगा एवं कुछ अतिरिक्त परिश्रम भी करना होगा परंतु इस अतिरिक्त परिश्रम से यह तय है कि कुछ ही हफ़्तों में उस विद्यार्थी की पकड़ उस भाषा पर बननी शुरू हो जाएगी।

सही कॉलेज का चुनाव

अधिकतर प्रसिद्ध उच्च शिक्षण संस्थान प्रसिद्ध इसलिए होते हैं, क्योंकि वहाँ के ज्यादातर अध्यापक प्रभावशाली होते हैं, विषयों पर उनकी मजबूत पकड़ होती है। साथ ही उन संस्थानों में शिक्षा हेतु शानदार वातावरण भी उपलब्ध होता है।

मैं भाग्यशाली था कि मेरे विश्वविद्यालय के सभी शिक्षक विद्यार्थियों की शिक्षा के प्रति बेहद गंभीर थे। हम लोग किसी भी समय किसी भी प्रोफेसर से अपने सवालों के जवाब ले सकते थे। सभी शिक्षक भी विद्यार्थियों की मदद के लिए हमेशा तैयार रहते थे।

पर मुझे यह देखकर आश्चर्य हुआ कि कुछ मेडिकल, अकाउंट्स और इंजीनियरिंग के विद्यार्थी अपने कई विषयों एवं अन्य शिक्षण संस्थाओं में प्रवेश परीक्षा की तैयारी के लिए अलग से कोचिंग लेते हैं। यह एक बड़ी

विडंबना है। इस प्रकार के माहौल के पीछे उन संस्थानों के शिक्षक जिम्मेदार हैं, जो विद्यार्थियों को उचित मार्गदर्शन देने में रुचि नहीं रखते हैं और केवल औपचारिकता (formality) के तौर पर क्लास पढ़ाते हैं। इनका पढ़ाने का तरीका भी ऐसा होता है कि विद्यार्थियों को कुछ समझ में आए या न आए, इससे इनका कोई लेना-देना नहीं होता। उनका टेरर इतना होता है कि विद्यार्थी उनसे कुछ पूछने की हिम्मत भी नहीं कर पाते। खैर यह गनीमत है कि ऐसे शिक्षकों की संख्या अब कम हो रही है। यदि शिक्षक पढ़ाने में रुचि लें, तो ज्यादातर विद्यार्थियों को अपने विषयों की अलग से कोचिंग लेने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

कोचिंग की आवश्यकता केवल उस परिस्थिति में होती है जब विद्यार्थी ऐसे विषयों को जानने की कोशिश कर रहे हों, जो उनके कोर्स के विषयों से अलग हों। पर यदि आपके कोर्स का विषय और आपकी परीक्षा का विषय एक ही है तो फिर अलग से कोचिंग लेने का कोई मतलब नहीं बनता।

इसलिए आपको ऐसे स्कूल या कॉलेज की तलाश करनी चाहिए, जहाँ पर शिक्षक योग्य और गुणवान हों और विद्यार्थियों के सहयोग के लिए उनमें तत्परता हो। एक शिक्षक का दायित्व है कि वह अपने कमजोर-से-कमजोर विद्यार्थी को मुख्यधारा के विद्यार्थियों के बराबर लाकर खड़ा कर दे।

आपके इंस्टीट्यूट की महत्ता

यदि आप अभी स्कूली शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं तो आपको बेहद कड़ी मेहनत करके अच्छे-से-अच्छे विश्वविद्यालय या संस्थान में दाखिला लेने का प्रयास करना चाहिए, क्योंकि जो संस्थान पहले से नामी-गिरामी हैं, उनके पीछे उनके यहाँ उपस्थित महान् शिक्षक और पढ़ाई के लिए बेहतरीन माहौल की उपलब्धता होती है, जिससे वहाँ से पढ़नेवाले लगभग सभी विद्यार्थियों के भविष्य में सफल होने की संभावनाएँ अन्य संस्थानों की तुलना में बेहद अधिक होती हैं। भारत में आई.आई.टी., आई.आई.एम., एम्स, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय और अन्य भी कई उच्चकोटि के संस्थान मौजूद हैं, जिनमें दाखिला लेना लगभग हर विद्यार्थी का सपना होता है। चूँकि इन संस्थाओं में सीटें सीमित होती हैं, अत: इनमें सभी विद्यार्थियों को प्रवेश मिलना संभव नहीं होता। पर ऐसा न होने से क्या विद्यार्थियों को निराश होना चाहिए? कदापि नहीं। ज्यादातर नामी-गिरामी संस्थानों में चूँकि भारी प्रतिस्पर्धा के बाद केवल मेधावी विद्यार्थी ही दाखिला पाते हैं, अत: जल्द ही वे बेहतर प्रदर्शन करके उस संस्थान का नाम रोशन करते हैं।

ऐसी दशा में यदि आपको उन संस्थानों में दाखिला नहीं मिला है तो कम-से-कम आप एक मेधावी विद्यार्थी तो हैं, रही बात बेहतर पढ़ाई के माहौल की, तो आज के जमाने में जहाँ कंप्यूटर, मोबाइल, इंटरनेट उपलब्ध हैं, वहाँ पढ़ाई की कोई चिंता नहीं है। और अब सबकुछ आप पर निर्भर करता है कि आप कैसे अपना और अपने संस्थान का नाम रोशन कर पाते हैं।

❑

पढ़ाई की रणनीति

आज आप किस स्थिति में हैं?

पहले आप ईमानदारीपूर्वक यह पहचानें कि आज आप किस स्थिति में हैं। क्या आप क्लास के सबसे कमजोर विद्यार्थियों में से हैं, मध्यम विद्यार्थियों में हैं या फिर मेधावी विद्यार्थी हैं। आज आप जिस भी स्थिति में हैं, उस स्थिति को ईमानदारी से स्वीकार करें, तभी आगे आप टॉपर बनने की योजना बना पाएँगे। अत: आप चाहे एक कमजोर विद्यार्थी हों या फिर फर्स्ट डिवि□जन में पास हुए हों, पर टॉपर बनने के लिए सभी एक ही मार्ग पर चलते हैं, बस सबके अपने-अपने तरीके थोड़ा-बहुत अलग हो सकते हैं। अत: टॉपर बनने के रास्तों और विधियों को बेहद गंभीरता से समझ लें और उनका दृढ़तापूर्वक पालन करें।

अधिकतर विद्यार्थी, पढ़ाई में औसत श्रेणी (Normal) के ही होते हैं। बड़ी संख्या में ऐसे विद्यार्थी भी होते हैं, जो कमजोर विद्यार्थी माने जाते हैं। औसत और कमजोर माने जानेवाले विद्यार्थी दो प्रकार की समस्या से दो-चार होते हैं—

1. पहला यह कि उनमें या तो यह भाव घर कर जाता है कि सभी टॉप नहीं कर सकते और इससे ही संतुष्ट रहते हैं कि कम-से-कम उनके नंबर क्लास में सबसे कम तो नहीं हैं।
2. दूसरा यह कि वे टॉप करने के बारे में सोचते ही नहीं हैं। उन्हें लगता है कि टॉप करनेवाले विद्यार्थियों के पास ईश्वर प्रदत्त विशेष दिमाग (god gifted brain) होता है।

पहलेवाले में समस्या यह है कि उनका प्रयास तो अच्छा करने का होता है, पर बेस्ट कैसे करना है, यह उन्हें पता नहीं होता है—टॉप करने की सोचने की ताकत उनमें नहीं होती है और दूसरी बड़ी समस्या यह है कि उनका मार्गदर्शन कौन करे? यह एक बड़ी समस्या है। मेधावी विद्यार्थी सामान्यत: अपना बेस्ट करने की तरकीब और तरीके को किसी अन्य विद्यार्थी को बताना नहीं चाहते। अधिकतर मेधावी विद्यार्थी अपना प्रतियोगी (competitor) नहीं तैयार करना चाहते। अब बड़ी समस्या यह है कि जो विद्यार्थी अपने को कमजोर मानते हैं या फिर औसत (normal) विद्यार्थी मानते हैं, उनको उचित मार्गदर्शन कहाँ से प्राप्त हो?

शिक्षक भी विद्यार्थियों का कुछ हद तक मार्गदर्शन करते हैं, पर वह पर्याप्त नहीं होता, क्योंकि सभी विद्यार्थियों की परिस्थितियाँ भिन्न-भिन्न होती हैं। शिक्षक अधिकतर अपने विषयों को पढ़ाने में ही समय लगाते हैं और अकसर यह देखा जाता है कि अधिकतर शिक्षक, मेधावी विद्यार्थियों पर अपना ध्यान अधिक रखते हैं। औसत श्रेणी के विद्यार्थी भी शिक्षकों से मार्गदर्शन लेने में हिचकिचाते हैं। इस प्रकार की कुछ समस्याएँ कई विद्यार्थियों के रास्ते की रुकावट बनती हैं, जिससे बेस्ट करने की इच्छा रखनेवाले विद्यार्थी भी बेस्ट नहीं कर पाते और न चाहते हुए भी उनकी छवि एक कमजोर या औसत विद्यार्थी की ही रह जाती है। मेरा यह उद्देश्य है कि ऐसी परिस्थितियों का सामना कर रहे सभी विद्यार्थियों को उनकी वास्तविक क्षमता से सामना कराया जाए, जिससे वे अपनी क्षमता को पहचान पाएँ और उचित मार्गदर्शन प्राप्त करते हुए वे भी गोल्ड मेडल से अपने विद्यार्थी जीवन को सजा पाएँ। विद्यार्थी जीवन आपके जीवन का एक अहम् पड़ाव होता है। विद्यार्थी जीवन में मिले हुए समय का सदुपयोग करते हुए आप जीवन के इस पड़ाव को हमेशा के लिए यादगार बना सकते हैं। कॉलेज में टॉप करने पर जो गोल्ड मेडल

आपको मिलेगा, उसे आप भविष्य में जब भी देखेंगे तो आपको अपना सुनहरा अतीत याद आएगा, जिसपर आप गर्व भी करेंगे और अपनी क्षमताओं पर भरोसा भी करेंगे।

विद्यार्थी जीवन में सफलता के मार्ग

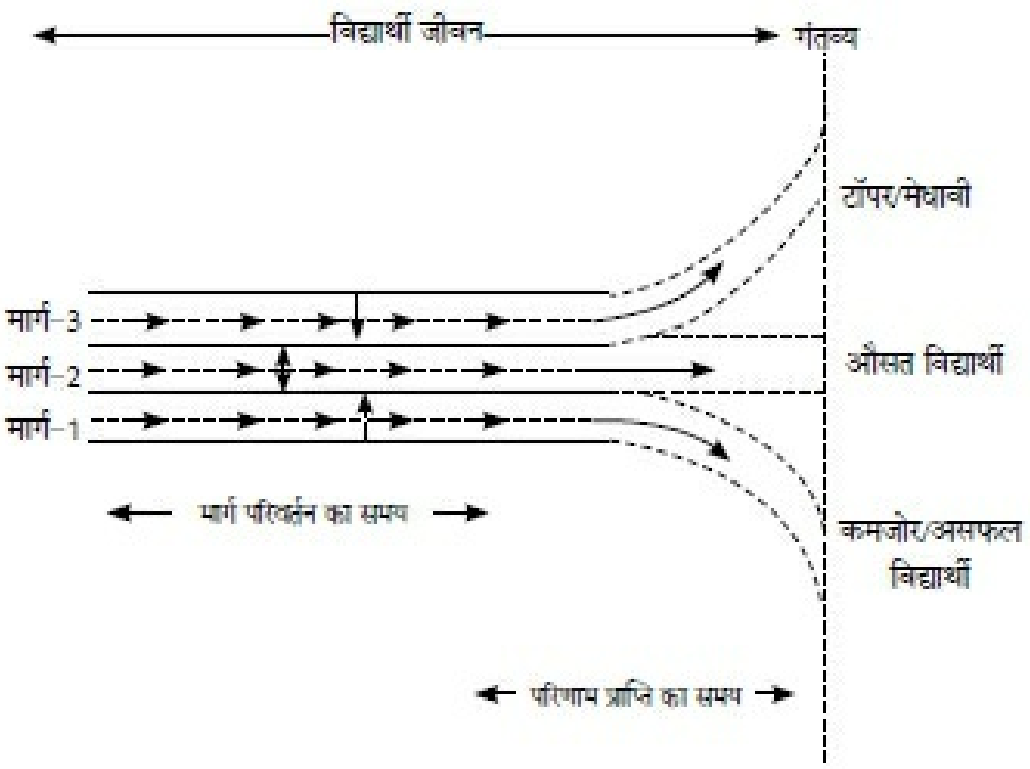
एक कमजोर विद्यार्थी भी कैसे गोल्ड मेडलिस्ट बन सकता है, उसके जो भी फॉर्मूले इस पुस्तक में बताए गए हैं, वे सभी व्यावहारिक हैं, क्योंकि ये मेरे वास्तविक विद्यार्थी जीवन पर आधारित हैं और पूरी तरह से टेस्टेड हैं। मैं खुद एक ऐसा विद्यार्थी रह चुका हूँ, जिसका मजाक अधिकतर मेधावी छात्रों और शिक्षकों द्वारा केवल इसलिए उड़ाया जाता था कि मैं पढ़ाई में बेहद कमजोर था। मैं फेल हुआ, तृतीय श्रेणी (third division) में पास हुआ, द्वितीय श्रेणी में पास हुआ, प्रथम श्रेणी में पास हुआ और फिर टॉप करके *गोल्ड मेडलिस्ट* भी बना हूँ। किन कारणों और परिस्थितियों की वजह से मैं एक कमजोर विद्यार्थी गिना जाता था और कैसे मैं आगे चलकर विद्यार्थी जीवन के सर्वश्रेष्ठ शिखर तक पहुँचकर *गोल्ड मेडलिस्ट* बना, उन सभी पहलुओं को इस पुस्तक में मैंने बताया है।

एक कमजोर या औसत श्रेणी में गिने जानेवाले विद्यार्थियों का पढ़ाई के प्रति नजरिया/दृष्टिकोण और रणनीति (approach) लगभग एक सी ही होती हैं और ठीक इसी प्रकार, जो विद्यार्थी टॉप करते हैं या जिन्हें मेधावी विद्यार्थियों की श्रेणी में गिना जाता है, उनका पढ़ाई के प्रति दृष्टिकोण और रणनीति लगभग एक सामान ही होती है। कहने का आशय यह है कि पढ़ाई के जीवन में आगे चलने के मुख्यत: तीन रास्ते (tracks) एक साथ समांतर बने होते हैं, परंतु उन सभी रास्तों के गंतव्य (destinations) स्थान अलग-अलग होते हैं। एक मार्ग ऐसा होता है, जिसका छोर (destination) बेहद निचला होता है, यदि आप इस रास्ते का चुनाव करते हैं या अनजाने वश चल देते हैं तो वह आपको असफलता की ओर ले जाएगा। दूसरे मार्ग का अंतिम छोर एक औसत ऊँचाई तक ही है, जो विद्यार्थी इस मार्ग पर सफर करते हैं, वे एक निश्चित ऊँचाई पर ही पहुँच सकते हैं, अत: यह रास्ता आपको एक औसत विद्यार्थी के रूप में स्थापित करेगा।

तीसरे रास्ते का अंतिम छोर सर्वोच्य शिखर तक जाता है, यदि आप इस रास्ते का चुनाव करते हैं तो आप सर्वोच्च शिखर तक पहुँच जाएँगे, अर्थात् आप टॉपर बन जाएँगे। यह रास्ता आपको टॉप करा देगा।

अत: यदि आपको टॉपर बनना है तो आपको पढ़ाई के सफर हेतु तीसरे रास्ते का चुनाव करना होगा। जो भी विद्यार्थी टॉपर होते हैं, वे तीसरे रास्ते पर चलते हैं। मैं आपको यहाँ तीसरे रास्ते पर चलने के नियम बताऊँगा, जिन नियमों का पालन करने से आप टॉपर जरूर बन जाएँगे।

विद्यार्थी जीवन के अधिकतर समय में आपके पास रास्ते बदलने के विकल्प (option) भी मौजूद रहते हैं, आप समय रहते रास्तों को बदल सकते हैं। परंतु अधिक समय निकल जाने के बाद रास्ता बदलना बहुत ही कठिन होता है, अत: वक्त रहते सही रास्ते (मार्ग-3) को पकड़ लें।



स्वयं की परख (मैपिंग)

आप किसी भी क्षेत्र में हों, यदि आपको उस क्षेत्र में समय से सफल होना है तो सबसे पहले उस क्षेत्र के लिए आवश्यक स्किल्स की जानकारी होना अत्यंत आवश्यक है। विद्यार्थी जीवन को सफल बनाने हेतु आपमें आवश्यक स्किल्स हैं या नहीं, इसे ईमानदारीपूर्वक परखना अत्यंत महत्त्वपूर्ण होता है। स्किल मैपिंग का अर्थ है अपने आपको इस पैमाने पर परखना कि आज आपकी स्थिति क्या है और विद्यार्थी जीवन में सफल होने के लिए जो आवश्यकताएँ हैं आप उस पैमाने पर कितने फिट बैठते हैं?

इस कार्य के लिए आप एक सादे पन्ने पर नीचे दिए हुए प्रारूप/फॉर्मेट पर विभिन्न बिंदुओं (Points) को लिखें, फिर उन बिंदुओं पर अपने आपको परखें। इस प्रक्रिया को बेहद ईमानदारी से करें। आपको इस कार्य को करने में कोई हिचकिचाहट या शर्म महसूस करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि यह कार्य आप खुद ही कर रहे हैं। और आप ही जान रहे हैं, आपकी बात कोई दूसरा तो देख नहीं रहा है, इसलिए अपने प्रति पूर्ण रूप से ईमानदार रहें।

यह प्रारूप निम्नवत है—

क्रम संख्या	महत्त्वपूर्ण बिंदु	आज की स्थिति		बैक-अप प्लान/कमेंट/आइडिया
1.	पढ़ाई पर पर्याप्त समय	दे रहे हैं	नहीं	यदि नहीं तो कारण : 1. मन नहीं लगता 2. स्वास्थ्य खराब है 3. कोई अन्य कारण (लिखें)।
2.	समय-सारणी	बनी है	नहीं है	यदि नहीं है तो बनाइए।
3.	पढ़ने का तरीका	पता है	नहीं	
4.	आवश्यक पुस्तकें	हैं	नहीं	यदि नहीं हैं तो—खरीदें/लाइब्रेरी से/दोस्तों से या शिक्षकों से।
5.	इंटरनेट	है	नहीं	यदि नहीं है तो कैसे व्यवस्था करनी है ?
6.	अच्छे शिक्षक	हैं	नहीं	यदि नहीं हैं तो इंटरनेट के माध्यम से पढ़ना है।
7.	स्वास्थ्य	ठीक	नहीं	यदि नहीं, तो साफ पानी का प्रयोग, पौष्टिक भोजन का इस्तेमाल एवं चिकित्सक से परामर्श।
8.	लिखावट	अच्छी	खराब	यदि खराब है तो कैसे ठीक करना है (स्पष्ट लेखन) ?
9.	परीक्षा में लिखने का तरीका	पता है	नहीं	
10.	लिखने की स्पीड	तेज	धीमी	
11.	अधिक समय कहाँ नष्ट हो रहा है	दोस्तों में/ सोशल मीडिया या अन्य		
12.	कोई विशेष रुकावट			यदि है तो समाधान तलाशें।
13.	शिक्षकों से पूछने की आदत	है	नहीं	

यह कार्य करने के बाद आपके सामने आपकी असली तसवीर आ जाएगी, जिससे कि आपको यह पता चल जाएगा कि आपको विशेष ध्यान कहाँ देना है?

स्वस्थ रहना बेहद जरूरी

हमारे पास दिन में चौबीस घंटे ही होते हैं। इसमें से कम-से-कम तीस मिनट का समय आपको अपने लिए अवश्य देना चहिए। अपने लिए समय देने का अर्थ है अपने स्वास्थ्य (मानसिक और शारीरिक) को ठीक रखने के लिए समय देना। यह समय जरूरी नहीं कि सुबह का ही हो। आप शाम को भी यह काम कर सकते हैं। पर यदि सुबह आप जल्दी उठ जाते हैं तो अपने लिए समय देना आसान होता है, इस समय में आपको मेडिटेशन एवं शारीरिक श्रम पर आधारित खेल अथवा व्यायाम करना चाहिए।

पढ़ाई के समय में और साधारण जिंदगी में भी, सभी को यह आदत डालनी चाहिए कि रात में जल्दी सोएँ

और जो काम आप देर रात करने के लिए रखते हैं, उस काम को सुबह उठकर करें। ऐसा करने से आपका काम भी आसानी से होगा और आपका स्वास्थ्य भी बेहतर रहेगा। देर रात जागकर काम करने से स्वास्थ्य पर ही सबसे बुरा असर पड़ता है।

यदि आप जीवन के किसी भी क्षण में बीमार पड़ जाते हैं या अपने आपको स्वस्थ महसूस नहीं करते तो आप उस क्षण का भरपूर लाभ नहीं ले सकते। एक स्वस्थ व्यक्ति या विद्यार्थी अपने द्वारा बनाए गए मार्ग पर आसानी से सफलतापूर्वक चल सकता है और निर्धारित समय के भीतर ही सफलता प्राप्त कर सकता है। वहीं जब आप अस्वस्थ होते हैं तो आपका ज्यादातर ध्यान अपनी बीमारी (शारीरिक अथवा मानसिक परेशानी) की तरफ रहता है, जिससे आप समय का सदुपयोग नहीं कर पाते। यदि कोई भी विद्यार्थी अधिकतर समय बीमार रहेगा तो उसकी पढ़ाई बाधित होना स्वाभाविक है।

अपने को स्वस्थ रखने के लिए आपको निम्न बातों का ध्यान रखना होगा—

1. **साफ पानी का प्रयोग :** बहुत सारी बीमारियाँ केवल पीने के गंदे पानी के कारण होती हैं। जरूरी नहीं कि पानी गंदा दिखे, साफ दिखनेवाला पानी भी संक्रमित हो सकता है। अत: कोशिश यह होनी चाहिए कि आप चाहे बाहर रहें या घर में, हमेशा साफ पानी का उपयोग करें। ऐसा करने से आप कई सारी संभावित बीमारियों से बच सकते हैं।
2. **पौष्टिक आहार :** आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में भोजन की गुणवत्ता बहुत मायने रखती है। बेहतर होगा कि विद्यार्थी अपने भोजन संबंधी सलाह किसी डाईटीशियन से प्राप्त करें। किसी भी अच्छे सरकारी अस्पताल से, बिना पैसे खर्च किए ही डाईटीशियन से सलाह प्राप्त की जा सकती है।

   आपको कभी भी अपने आपको भूखा नहीं रखना चाहिए। कुछ-न-कुछ खाने का सामान हमेशा आपके साथ में होना ही चाहिए। घर से बाहर होने पर अपने बैग में कुछ फल या ड्राई फ्रूट्स रख सकते हैं। *विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए अखरोट और बादाम बहुत फायदेमंद होते हैं।* जिस प्रकार से कठिन शारीरिक परिश्रम करनेवाले लोगों को सामान्य लोगों की अपेक्षा अधिक मात्रा में दूध, घी, फल, अंडे इत्यादि की आवश्यकता होती है, ठीक उसी प्रकार से अध्ययन पर अधिक समय देने वाले लोगों (विद्यार्थियों इत्यादि) को अपना मानसिक स्वास्थ्य उत्तम बनाए रखने के लिए नट्स (अखरोट, बादाम इत्यादि) का सेवन पर्याप्त मात्रा में करना चाहिए।

   खाने में वही आहार लें, जो आपके शरीर को सूट करता हो। हर व्यक्ति के शरीर की केमिस्ट्री अलग होती है। कुछ लोगों को सबकुछ सूट करता है, कुछ को छोटी-छोटी चीजों से भी एलर्जी होती है। यह कोई हैरानी वाली बात नहीं है। बस एक विद्यार्थी के रूप में आपको इस बात की पहचान कर लेनी चाहिए कि आपके शरीर को क्या चीज नुकसान करती है। बस उसे अपने आहार से बाहर कर दें।
3. **व्यायाम एवं मेडिटेशन :** विद्यार्थी जीवन में आपको आउटडोर खेल जरूर खेलने चाहिए, इससे आपका स्वत: व्यायाम भी हो जाएगा। मेडिटेशन आपके शारीरिक एवं मानसिक दोनों तरह का स्वास्थ्य ठीक रखने का आसान एवं सर्वोत्तम उपाय है।
4. **मेडिटेशन के तरीके :** मेडिटेशन करने का उद्देश्य होता है अपने दिमाग को स्वस्थ और सामान्य बनाए रखना। सबसे सरलतम तरीका है कि आप किसी एक जगह बैठ जाएँ और खुली आँखों से या बंद आँखों से ही, कुछ भी न सोचने का प्रयास करें, न कोई भविष्य की योजना, न पिछले समय की कोई सोच, न ही कोई वर्तमान, बस केवल जो आपके आस-पास है, उसी को बिना सोचे निहारें। यदि

आँख बंद है तो केवल बिना कुछ सोचे बैठने का प्रयत्न करें। यह तरीका बहुत प्रभावशाली है, आप शुरुवात में कुछ सेकेंड, फिर कुछ मिनट तक अपने मष्तिष्क में बिना कोई विचार लाए हुए बैठने का अभ्यास करें। ऐसा करने से आपका दिमाग स्वस्थ होगा और उसकी क्षमता भी बढ़ेगी। आप यह काम चलते-फिरते भी कर सकते हैं। इसके साथ ही एक आसान और प्रभावशाली तरीका यह भी है कि आप रोजाना दो से दस मिनट तक अपनी दोनों नाकों से एक साथ गहरी साँस अंदर खींचें और साँस को बिना अंदर रोके बाहर निकालें। ऐसा आराम से और लगातार करें, इससे आपको अपना दिमाग संतुलित रखने में बहुत मदद मिलेगी और तनाव पर भी नियंत्रण हो जाएगा। जो भी विद्यार्थी मैडिटेशन करते हैं, उनकी एकाग्रता भी बढ़ती है।

5. कुछ विद्यार्थी ऐसे भी होते हैं कि उन्होंने एक बार जिस चीज को पसंद कर लिया (चाहे वह कोई कॅरियर हो या फिर कोई व्यक्ति या वस्तु) फिर वो उसी को अपना सबकुछ मानकर उसी को प्राप्त करने के पीछे लग जाते हैं। उनको लगता है कि बस दुनिया में उस तरह की वही एक चीज है, जिसको वे प्राप्त करके खुश रह सकते हैं। ऐसी धारणा विद्यार्थियों की अपरिपक्वता का परिणाम होता है। यह दुनिया बहुत बड़ी है और इस जीवन में आपको अनेकों बार बेहतर-से-बेहतर विकल्प मिलेंगे। अत: किसी भी वस्तु या चीज के प्रति हमारी आसक्ति इस कदर नहीं होनी चाहिए कि बस अपना जीवन उसी के इर्द-गिर्द ही समेट लें। यदि आपकी मनपसंद चीज आपको मिल जाती है तो अच्छी बात है और नहीं मिलती है तो इसमें निराश होने की भी कोई बात नहीं होती।

6. **भोजन करने के नियम :** रोजाना भोजन किस मात्रा में लेना चाहिए इस पर एक कहावत बहुत प्रसिद्ध है ''सुबह का नाश्ता एक राजा की भाँति, दोपहर का भोजन एक राजकुमार की तरह और रात का भोजन एक बच्चे की भाँति करना चाहिए।'' भोजन करने का यही नियम उचित है कि सुबह का नाश्ता भर पेट, दोपहर का भोजन सामान्य और रात का भोजन बेहद कम। परंतु कई सारे विद्यार्थी इसका ठीक उलटा करते हैं, वे रात में खूब खाना खाएँगे और सुबह नाश्ते के नाम पर केवल एक-दो बिस्कुट और चाय या कॉफी, भोजन करने का यह तरीका स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है।

7. बहुत सारे विद्यार्थी ऐसे भी देखे हैं, जो जब पढ़ते-पढ़ते थक जाते हैं तो वे पानी में ग्लूकोज या ओ.आर.एस. मिला लेते हैं और वही पानी थोड़ी-थोड़ी देर में पीते रहते हैं, इससे उनके शरीर में पानी की पर्याप्त मात्रा एवं लंबे समय तक ऊर्जा भी बनी रहती है। अपने आपको तरोताजा रखने का यह बहुत कारगर उपाय है।

8. **मनोचिकित्सक का जीवन में उपयोग :** यदि किसी विद्यार्थी को यह महसूस होता है कि वह चाहकर भी बेवजह के तनाव पर नियंत्रण नहीं रख पा रहा है तो उसे किसी अच्छे मनोचिकित्सक की सलाह जरूर लेनी चाहिए। मानसिक स्थिति में कोई विकार उत्पन्न हो जाना कोई पागलपन नहीं है, बस यह एक क्षणिक अवस्था ही होती, जिसका उपचार मनोचिकित्सक द्वारा आसानी से कर दिया जाता है। मानसिक विकार (तनाव, चिंता, अवसाद इत्यादि) अन्य शारीरिक विकारों की भाँति ही बहुत सामान्य सी बात है।

एक अध्ययन के मुताबिक अमेरिका का लगभग हर व्यक्ति अपने जीवन में कम-से-कम एक बार मनोचिकित्सक/मनोविज्ञानी की सलाह जरूर लेता है। चूँकि आज की जीवन-शैली बदली हुई है, विद्यार्थी भी अधिक समय मोबाइल फोन में व्यस्त रहते हैं और शारीरिक मेहनत बेहद कम करते हैं, जिसके कारण शरीर में कई प्रकार के विकार उत्पन्न होना स्वाभाविक है। रात में देर-देर तक जागना, दिन में देर तक सोना, यह सब मानसिक रोगों को बढ़ा रहा है, अत: जीवन-शैली में बदलाव करके शारीरिक श्रम एवं मेडिटेशन को अपनी सामान्य दिनचर्या का हिस्सा बनाकर हम इन समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं।

क्लास कभी छोड़नी नहीं चाहिए

हर क्लास में कुछ-न-कुछ सीखने को ही मिलता है, जो क्लास एक बार छूट जाती है, वह उसी रूप में दोबारा नहीं आ सकती है। क्लास में बहुत बार केवल कोर्स पर ही चर्चा नहीं होती, बल्कि कुछ-न-कुछ अलग से ज्ञानवर्धक चर्चाएँ होनी शुरू हो जाती हैं, दोबारा वही चर्चा होना जरूरी नहीं है। इसलिए हर क्लास महत्त्वपूर्ण होती है।

क्लास में जो चीजें आपको समझ में न आ रही हों, आप उसे शिक्षक से पूछ सकते हैं। कुछ अध्यापक क्लास के बीच में सवाल करने की छूट देते हैं और उनको विषय चर्चा और विद्यार्थियों की आशंकाओं को क्लास में ही दूर करना अच्छा लगता है। अत: यदि अध्यापक इस प्रकार के हैं और आपको कोई भी चीज समझ में नहीं आ रही है तो वहीं पूछ लें। यदि कोई अध्यापक यह कहता है कि यदि कोई चीज क्लास में समझ में नहीं आई तो बाद में पूछ लें, तो ऐसी स्थिति में आपको क्लास खत्म होने के बाद शिक्षक से मिलकर अपनी सभी आशंकाओं को दूर कर लेना चाहिए।

क्लास में ऐसी जगह बैठना चाहिए, जहाँ से आप शिक्षक को आसानी से सुन सकें। यह बात कोई मायने नहीं

रखती कि आप आगे बैठते हैं या क्लास में सबसे पीछे। बस जहाँ आप बैठते हों, वहाँ से ब्लैक या सफेद बोर्ड स्पष्ट रूप से दिखाई दे और शिक्षक की आवाज स्पष्ट रूप से आपको सुनाई पड़े।

पढ़ाई का माहौल

पढ़ाई के लिए सबसे पहले ऐसा स्थान ढूँढ़ें, जहाँ पर कम-से-कम या किसी प्रकार का शोरगुल न हो।

पढ़ाई के दौरान इस्तेमाल होनेवाली सभी चीजें अपने पास ही रखें, जिससे आपको बार-बार उठकर जाने की आवश्यकता न पड़े।

जाड़े के दिनों में गरम कपड़े पहन लें या ओढ़ लें, ताकि ठंड का असर आपका पढ़ाई से ध्यान न हटा पाए। गरमियों में भी ऐसे स्थान का चयन करें, जहाँ कम-से-कम गरमी लगे। कुल मिलाकर आप आरामदायक (comfortable) स्थिति में रहें।

पढ़ाई के दौरान अपने मोबाइल फोन को साइलेंट मोड पर उलटा करके रखें, जिससे कोई भी नोटिफिकेशन (notification) आने पर उस पर आपका ध्यान न जाए।

अपने दोस्तों को अपने पढ़ने का समय बता दें कि उस बीच वे आपको फोन करने की कोशिश न करें, जब तक कि कोई बहुत बड़ी जरूरत न आन पड़े। एक कहावत बड़ी प्रासंगिक है—"जो व्यवहार आपको पसंद न हो, वैसा व्यवहार दूसरों के साथ न करें।" इसलिए आप भी अपने दोस्तों या किसी अन्य को, उनके कामों और पढ़ाई के समय में व्यवधान न उत्पन्न करें।

जब आपका कोई पाठ पूर्ण हो जाए तो पाँच या दस मिनट का छोटा ब्रेक भी ले सकते हैं, इस बीच आप थोड़ा घूम-फिर सकते हैं, गाना सुन सकते हैं, या फिर शांत बैठ सकते हैं, यह आपके ऊपर है।

आसान और सरलतम पुस्तकें

एक ही विषय पर कई लेखकों द्वारा लिखी गई पुस्तकें बाजार में उपलब्ध हैं। अत: जो पुस्तकें सरल भाषा में विषयों को समझाने में सक्षम हों, उन्हीं पुस्तकों को पढ़ना चाहिए। इससे आपको विषयों को समझने में भी कठिनाई नहीं होगी और उनमें रुचि भी बढ़ जाएगी। बहुत सारे स्कूल विद्यार्थियों को ऐसी पुस्तकें खरीदने को मजबूर करते हैं, जिनमें स्कूल का हित होता है, भले ही वो पुस्तकें बेहद जटिल हों। अत: विद्यार्थियों को अपने अनुसार ऐसी पुस्तकें भी खरीदनी चाहिए, जो आसान तरीके से विषयों को समझाती हों।

समय प्रबंधन

समय प्रबंधन न केवल पढ़ाई के लिए, बल्कि जीवन के सभी क्षेत्रों में सबसे आवश्यक और महत्त्वपूर्ण पहलू है। यदि विद्यार्थी समय प्रबंधन ढंग से समझ लें तो वे लगभग सभी समस्याएँ हल करने में सक्षम होंगे।

समय प्रबंधन को आसानी से हम ऐसे समझ सकते हैं : यदि किसी नौकरी करनेवाले व्यक्ति की आमदनी महीने में 50000 रुपए है और उसके परिवार में छह सदस्य हैं तो फिर पूरे महीने के खर्च को विभिन्न प्रकार के मदों (राशन, स्कूल फीस, स्वास्थ्य, भविष्य के लिए बचत, कुछ पैसे आकस्मिक खर्च इत्यादि) में विभाजित करके ही घर सुचारू रूप से चलाया जाता है। इसे पैसों का सामान्य प्रबंधन कहा जाता है। ठीक इसी

प्रकार से जब हम पैसों के स्थान पर समय का प्रबंधन करते हैं तो इसे समय प्रबंधन कहा जाता है।

हम सभी के पास चाहे वह एक विद्यार्थी हो, नौकरी पेशा व्यक्ति हो, बहुत प्रसिद्ध व्यवसाई हो, बहुत बड़ा राजनेता हो या अन्य भी कोई, सभी के पास दिन के 24 घंटे (1440 मिनट) और साल के 8760 घंटे (525600 मिनट) ही होते है। हमें अपने इन्हीं घंटों और मिनटों का कुछ इस प्रकार से प्रबंधन करना होता है जिससे हमारे सभी कार्य सुचारू रूप से हो सकें। जो लोग अपने पास उपलब्ध इन घंटे एवं मिनटों का अच्छा प्रबंधन करते हैं वो सफलता प्राप्त कर लेते हैं। सफल लोग सभी को सलाह देते हैं कि समय बरबाद नहीं करना चाहिए, समय की बरबादी व्यक्ति पर बहुत भारी पड़ती है। बहुत सारे विद्यार्थी इस बात को गंभीरता से नहीं लेते, जिसका मुख्य कारण यह है कि उनमे इस बात की गहराई का पता नहीं होता। समय की बरबादी को यदि हम पैसे की बरबादी से जोड़कर देखें तो हमें यह बात आसानी से समझ में आ सकती है।

मान लेते हैं कि घर से दूर हॉस्टल में रह कर पढ़ाई करने वाले एक विद्यार्थी को उसके महीने के खर्च के रूप में 5000 रुपए दिए जाते हैं। जिसमें रहने खाने पर खर्च 3500 एवं अन्य मदों में खर्च (ऑटो किराया, बाहर चाय नाश्ता, प्रिंट आउट/फोटो कॉपी, इंटरनेट इत्यादि) के रूप में 1500 का खर्च शामिल है। परंतु यदि वह विद्यार्थी अनाप शनाप खर्च करना शुरू कर दे और वह (रोजाना पिक्चर हाल में फिल्में देखने, सिगरेट पीने इत्यादि) अपने अन्य मदों के खर्च को बढ़ा कर प्रति महीने 1500 रुपए के स्थान पर 3500 रुपए का कर दे तो उसका महीने का खर्च 2000 रुपए बढ़ जाएगा जबकि उसको मात्र 5000 रुपए ही मिलते हैं। रहने और खाने का खर्च तो फिक्स है उससे समझौता किया नहीं जा सकता। इस स्थति में अब उसका जीवन सामान्य नही बीतेगा। अब उसे बहुत परेशानियाँ आएँगी और पैसे के अभाव में उसकी पढ़ाई एवं अन्य सामान्य गतिविधियाँ बाधित होना स्वाभाविक है। इसे हम पैसों का कुप्रबंधन या फिर पैसों की बरबादी कहते हैं।

ठीक इसी प्रकार से यदि कोई विद्यार्थी पढ़ाई में मेधावी विद्यार्थी बनने के लिए रोजाना स्वत: से पढ़ाई (self study) हेतु छह घंटे और दोस्तों के साथ दो घंटे का समय बिताने का समय निर्धारित करता है, परंतु कुछ समय बाद यदि वह विद्यार्थी दोस्तों के साथ ही अपना छह घंटे का समय इस्तेमाल कर ले तो फिर उसके पास स्वत: से निर्धारित पढ़ाई के घंटों में से चार घंटे कम हो जाएँगे, अब उसके पास स्वत: पढ़ाई के मात्र दो घंटे का ही समय बचेगा। यह है समय की बरबादी।

जिस प्रकार से किसी बीमारी के इलाज के लिए हमें दवाइयों की निर्धारित डोज को कुछ निर्धारित दिनों तक लेना ही होता है, इसी प्रकार से *गोल्ड मेडलिस्ट* बनने हेतु भी एक विद्यार्थी को पढ़ाई पर पर्याप्त समय देना ही होता है। पढ़ाई के समय में कटौती विद्यार्थी पर भारी पड़ सकती है।

आप अपने दैनिक जीवन में पैसों के बढ़े हुए खर्चों की पूर्ती के लिए धन के अतिरिक्त स्रोत तो बना सकते हैं परंतु समय का अतिरिक्त स्रोत बनाना असंभव है। हम सभी को रोजाना के मिले हुए इन्ही चौबीस घंटों को ही विभिन्न कार्यों हेतु इस्तेमाल करने होते हैं।

समय बंधन द्वारा पढ़ाई कैसे करें?

सबसे पहले आप अपने पूरे दिन के कार्यों को एक कागज़ पर लिख लें— जैसे, आपको कॉलेज कितने बजे जाना होता है, कॉलेज में कितने घंटे क्लासेज चलती हैं, उन क्लासेज के बीच यदि कोई अंतराल (gap) है तो उसका समय, दोपहर के भोजन (lunch) का समय, कॉलेज बंद होने का समय, फिर घर/हॉस्टल पहुँचने का समय, खेल/व्यायाम, दोस्तों के साथ समय, शाम के भोजन (dinner) का समय इत्यादि। इसके बाद अपने दिन के

चौबीस घंटों को आप विभिन्न कार्यों हेतु निर्धारित कर दें। इससे समय सारणी की एक रूपरेखा तैयार हो जाएगी। अब आप इसे एक प्रारूप में ढाल दें। इसी प्रारूप को हम समय सारणी कहते हैं। इस समय सारणी में आपके सुबह सोकर उठने से लेकर रात्रि में सोने तक की पूरी दिनचर्या स्पस्ट रूप से लिखी होनी चाहिए। समय-सारणी बनाकर पढ़ना सबसे आवश्यक और प्राथमिक (primary) कार्य है, शुरुआत में इसको कड़ाई के साथ पालन करने में आपको कुछ दिक्कतें आएँगी। परंतु आपको दृढ़ रहना है।

मैंने सुबह आसानी से नींद गायब करने के लिए कुछ तरीके खोजकर अपना रखे थे, जैसे—मेरे स्नातक के द्वितीय वर्ष से FM (एफ.एम.) सेवा लखनऊ में शुरू हो चुकी थी और उसका नेटवर्क मेरे विश्वविद्यालय तक पहुँचता था, तो मैं रेडियो अपने पास ही रखता था और सुबह अलार्म जैसे बजता था, वैसे ही अलार्म बंद करके रेडियो शुरू कर देता था। सुबह-सुबह पुराने गाने बजते थे, जो मेरी नींद को गायब कर देते थे। मेरे लिए यह नींद गायब करने का बेहतरीन तरीका था।

इस प्रकार के तरीके आपको अपने लिए भी ढूँढ़ने होंगे। आजकल तो रेडियो की जरूरत ही नहीं है। यदि छोटा फोन भी है तो उसमें भी रेडियो बजता है। उठने के बाद आपको अपनी समय-सारणी के अनुसार बिना कोई समय गँवाए काम शुरू कर देना है, लेकिन बोझिल होकर नहीं, खुशी-खुशी।

खुद से पढ़ाई करने के दौरान आपको विषयवार घंटे और मिनटों भी विभक्त करने हैं। समय-सारणी में किन विषयों को किन-किन समयावधि में पढ़ना है, उसका भी निर्धारण करना जरूरी है। सभी विषयों को प्राथमिकता के आधार पर अपनी पढ़ाई के समय के बीच विभक्त कर लें।

उदाहरण के तौर पर निम्न प्रकार की सारणी की रूपरेखा शाम के समय पढ़ाई करने में काम आ सकती है—

7 बजे से 8 बजे—भूगोल

8 बजे से 9:30 बजे —गणित

10.30 से 11:00—विज्ञान

11:00 से 12:00 —समान्य अध्ययन (GS)

12:00 से 12:30—जो पढ़ा है, उसे दोहराना

यह एक समय-सारणी का स्वरूप है। इस प्रकार से आप अपनी पढ़ाई की समय-सारणी बना सकते हैं।

समय-सारणी कई प्रकार की हो सकती है, समय-सारणी के कुछ प्रारूप (model) आगे दिए गए हैं, जिनकी मदद लेकर आप अपने सुविधानुसार अपनी समय-सारणी बना सकते हैं।

समय-सारणी के प्रारूप

स्कूल या कॉलेज में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के लिए स्वत: से (Self study) पढ़ाई हेतु समय-सारणी का प्रारूप—

समय: 7:00 AM-7:45 AM

पढ़ाई के घंटे:

कार्य: सुबह उठकर पढ़ाई के लिए तैयार होना

समय: 7:45 AM-9:15 AM

पढ़ाई के घंटे: 1.5

कार्य: पढ़ाई के लिए—विषय–1

समय: 9:30 AM-4:00 PM

पढ़ाई के घंटे: —

कार्य: स्कूल या कॉलेज

समय: 5:00 PM– 7:00 PM

पढ़ाई के घंटे: —

कार्य: खेल/व्यायाम

समय: 7:00 PM- 8:00 PM

पढ़ाई के घंटे: 1

कार्य: विषय–2

समय: 8:00 PM-9:00 PM

पढ़ाई के घंटे: 1

कार्य: विषय–3

समय: 9:00 PM-9:30 PM

पढ़ाई के घंटे: 01-Feb

कार्य: विषय–4

समय: 9:30 PM-10:30 PM

पढ़ाई के घंटे: —

कार्य: भोजन एवं टहलना

समय: 10:30 PM-11:30 PM

पढ़ाई के घंटे: 1

कार्य: विषय–5

समय: 11:30 PM-12:00 PM

पढ़ाई के घंटे: 01-Feb

कार्य: दिन भर का पढ़ा दोहराना

समय: स्वतः से पढ़ाई के कुल घंटे

पढ़ाई के घंटे: 5.5

कार्य:—

प्रतियोगी परीक्षाओं (सिविल सर्विसेज, मेडिकल, इंजीनियरिंग, मैनेजमेंट इत्यादि) की तैयारी करने वाले विद्यार्थियों के लिए समय-सारणी का प्रारूप—

समय: 7:00 AM-7:45 AM

पढ़ाई के घंटे: —

कार्य: सुबह उठकर पढ़ाई के लिए तैयार होना

समय: 7:45 AM-9:15 AM

पढ़ाई के घंटे: 1.5

कार्य: विषय–1

समय: 9:15 AM-10:15 AM

पढ़ाई के घंटे: 1

कार्य: विषय–2

समय: 10:30 AM–11:30 AM

पढ़ाई के घंटे: 1

कार्य: विषय–3

समय: 11:30 AM-12:30 PM

पढ़ाई के घंटे: —

कार्य: दोपहर का भोजन

समय: 12:30 PM-1:30 PM

पढ़ाई के घंटे: —

कार्य: आराम के लिए समय

समय: 1:30 PM-2:00 PM

पढ़ाई के घंटे: 01-Feb

कार्य: विषय–4

समय: 2:00 PM-3:00 PM

पढ़ाई के घंटे: 1

कार्य: विषय–5

समय: 3:00 PM-4:00 PM

पढ़ाई के घंटे: 1

कार्य: विषय–1

समय: 4:00 PM-5:00 PM

पढ़ाई के घंटे: —

कार्य: आराम/घूमना-फिरना/दोस्तों के साथ समय देना

समय: 5:00 PM-7:00 PM

पढ़ाई के घंटे: —

कार्य: खेल-कूद/व्यायाम

समय: 7:00 PM–8:00 PM

पढ़ाई के घंटे: 1

कार्य: विषय–2

समय: 8:00 PM–9:00 PM

पढ़ाई के घंटे: 1

कार्य: विषय–3

समय: 9:00 PM–9:30 PM

पढ़ाई के घंटे: 01-Feb

कार्य: विषय–4

समय: 9:30 PM–10:30 PM

पढ़ाई के घंटे: —

कार्य: रात का भोजन

समय: 10:30 PM-11:30 PM

पढ़ाई के घंटे: 1

कार्य: विषय–5

समय: 11:30 PM-12:00 AM

पढ़ाई के घंटे: 01-Feb

कार्य: दिन भर का पढ़ा हुआ दोहराना

समय: पढ़ाई के कुल घंटे

पढ़ाई के घंटे: 10

कार्य:

नोट—जो-जो विषय आपको मुश्किल लगें, उन विषयों के लिए समय-सारणी में अधिक समय निर्धारित करें।

यदि आप अपनी बनाई हुई समय-सारणी का कुछ दिनों तक (एक महीने तक) भी कड़ाई से पालन कर लेंगे तो महीना बीतने पर आप यह पाएँगे कि आपको समय-सारणी याद है। चूँकि आपका अवचेतन मन स्वत: ही पढ़ने के समय को लेकर आपको याद दिला रहा होगा। सोने के समय भी आपका अचेतन मन स्वत: ही आपको सचेत करना शुरू कर देगा, सुबह यदि आपका अलार्म नहीं भी बजेगा तो भी रोजाना के उठने के समय पर ही आपकी नींद स्वत: ही खुलने लगेगी।

पढ़ाई पर पर्याप्त समय दें

पढ़ाई के लिए पर्याप्त समय देना बेहद आवश्यक होता है। कम पढ़ाई करनेवाले विद्यार्थियों को और जिन विद्यार्थियों का पढ़ाई में कम मन लगता है, उन विद्यार्थियों के लिए, पढ़ाई के लिए ज्यादा देर तक बैठ पाना बड़ी चुनौती है।

पढ़ाई पर पर्याप्त समय देने की आदत बनाने के लिए मैं आपको यही सुझाव दूँगा कि पहले आप अपने रुचिकर विषयों को पढ़ना शुरू करें। ऐसा करने से आप देर तक पढ़ाई के लिए बैठने लगेंगे, आपको देर तक पढ़ाई की आदत बनने लगेगी। फिर जब आप सामान्य महसूस करने लगें तो अपनी बनाई हुई समय-सारणी के अनुसार विषयों के अध्ययन पर समय देना शुरू कर दें।

नोट्स कैसे बनाएँ?

पुस्तकों में सबकुछ लिखा है, इसलिए आपको पुस्तकों की सारी चीजें कॉपी में लिखकर समय नहीं बरबाद करना है। नोट्स बनाने में आपको यह ध्यान रखना है कि आप पहले किसी विषय को विभिन्न माध्यमों से (क्लास में शिक्षकों द्वारा, विभिन्न पुस्तकों द्वारा, वेबसाइटों द्वारा, यूट्यूब/अन्य पढ़ाई के एप्प्स द्वारा या फिर किसी अन्य माध्यम से) अच्छे से पढ़कर समझ लें। उसके बाद चीजों को इस प्रकार कॉपी में लिखें, जिसमें अधिक-से-अधिक पॉइंट्स आ जाएँ। आपका नोट्स इस प्रकार का हो कि आप जब भी उसे खोलें तो आपको संबंधित चैप्टर पूरी तरह से याद हो जाए और चैप्टर्स को दोहराने में आसानी हो।

याद करने के कुछ बेहतर तरीके

- सूर्य की रोशनी कितने रंग की किरणों से मिलकर बनी है, यह याद करने के लिए विद्यार्थी शॉर्ट फॉर्म में VIBGYOR नाम देते हैं, जिसको इस प्रकार से आसानी से समझा जा सकता है। VIBGYOR : V – Violet, I – Indego, B – Blue, G – Green, Y – Yellow, O – Organge, R – Red. इसी प्रकार से बहुत सारी चीजों को शॉर्ट फार्म में बनाकर आसानी से याद किया जा सकता है।
- यदि आप लगातार कोई चीज पढ़ रहे हैं और वह आपके समझ में नहीं आ रही है तो आप उसे थोड़ी देर के लिए पढ़ना बंद कर दें। थोड़ी देर का ब्रेक ले लें या फिर कोई दूसरा टॉपिक पढ़ें। कुछ देर बाद या अगले दिन जब आप दोबारा उसे समझने का प्रयास करते हैं तो वह चीज आपकी समझ में आने लगती है। यह तरीका अकसर सफल होता है।
- जिन चीजों को याद करने में बहुत मुश्किल होती हो (जैसे—पौधों और जंतुओं का वर्गीकरण) उन्हें बड़े चार्ट पेपर पर लिखकर अपने पढ़ाई के कमरे की दीवार पर टाँग दें और बार-बार उसे देखकर याद करने की कोशिश करते रहें।
- कुछ मुश्किल से याद होने वाली चीजों को चार्ट पेपर पर फ्लो डायग्राम के रूप में भी बनाकर दीवार पर टाँग सकते हैं।
- किसी टा□पिक को बेहतर समझने और याद करने के लिए—उस टॉपिक को पूरा अच्छे से पढ़ लेने और समझ लेने के बाद उसे इस प्रकार से मन में समझें कि जैसे आप उस टॉपिक को किसी अन्य विद्यार्थी को पढ़ा रहे हों। यदि आप इस प्रकार से किसी विषय या टॉपिक को याद करने का प्रयास करेंगे तो वह टॉपिक आपको लंबे समय तक के लिए याद हो जाएगा।

रटना

मैं इस बात से पूर्णतया सहमत हूँ कि विद्यार्थियों को रटने की प्रवृति विकसित करने को बाध्य नहीं होना चाहिए, पर जब पाठ□यक्रम और परीक्षा पैटर्न ही इसी प्रकार का है तो रटना या अधिक-से-अधिक चीजों को कंठस्थ रखना आवश्यक होता है। विद्यार्थियों को रटने से डरने की आवश्यकता भी नहीं है। यह इतना मुश्किल भी नहीं है, जितना हम समझते हैं, जितना आप डरेंगे, उतनी ही कठिनाई सामने आएगी।

इसी विषय पर मैं अपना अनुभव साझा करना चाहूँगा। यह शायद स्नातक (Graduation) के तीसरे सेमेस्टर की बात है। हमें कीट विज्ञान (Entomology) के विषय में फसलों के हानिकारक और फायदेमंद कीटों के बारे में पढ़ना था। इस कोर्स में खास बात यह थी कि इसमें सैकड़ों कीटों के वैज्ञानिक नाम याद करना आवश्यक था। कम-से-कम सौ कीटों के नाम याद करने ही थे। जीव वैज्ञानिक नाम वैसे ही बड़े अजीब होते हैं, इस कारण उन्हें याद करना बेहद कठिन था। मुझे इस बात की बड़ी चिंता हुई कि इतना कैसे याद होगा? मैं रटने से जितना हो सके बचना चाहता था, इसलिए मैंने रटने वाली चीजों को छोड़कर बाकी सब तैयार कर लिया था और सोचा कि उन सवालों को छोड़ दूँगा, जिनमें कीटों के वैज्ञानिक नाम पूछे जाएँगे। हमारे कीट विज्ञान के प्रोफेसर (Instructor) भी अपने उसूलों के पक्के थे। उन्होंने क्लास में कई बार कहा था कि कीटों के वैज्ञानिक नाम ढंग से याद करना, परीक्षा में यदि एक भी स्पेलिंग गलत हुई तो वहाँ पर 'जीरो' नंबर मिलेगा, भले ही उसके अलावा सबकुछ सही लिखा हो। कुछ ही दिनों बाद मिड टर्म की परीक्षाएँ हुईं, कीट विज्ञान विषय के प्रश्न-पत्र में सबसे अधिक सवाल वैज्ञानिक नामों से ही थे। बाद में वही हुआ, जो अपेक्षित था। जब नंबर आए तो केवल पासिंग मार्क ही मिले थे। अब एक्सटर्नल की परीक्षा की बारी थी और चिंता इस बात की थी कि यदि इसी प्रकार से पेपर आएगा तो पास होना भी मुश्किल होगा। अब कोई विकल्प नहीं बचा, केवल एक ही रास्ता था और वह था रटना। इसलिए मैंने मजबूरी में मन बनाया कि अब तो रट ही लिया जाए। पर रटने की क्षमता कभी विकसित नहीं की थी तो इस बात की आशंका थी कि मैं इतना अधिक रट भी पाऊँगा या नहीं, फिर मैंने प्रयास किया। मुझे अच्छी तरह याद है कि एक दिन किसी भी डिस्टर्बेंस से बचने के लिए मैं हॉस्टल के छत पर चला गया। फिर लगा याद करने। कुछ ही देर बाद ऐसा लगा कि बहुत से नाम बड़ी अच्छी तरह से याद हो गए हैं। अब तो कॉन्फिडेंस चरम पर हो आया। फिर क्या था, सात

दिनों में ही पूरा कीटविज्ञान (Entomology) विषय तैयार हो गया था। परीक्षा हुई तो प्रश्न-पत्र में जो आधे घंटे के लिए बीस प्रश्न बहु-विकल्पीय थे, उनमें से अठारह प्रश्न केवल कीटों के वैज्ञानिक नामों पर आधारित थे। उस प्रश्न-पत्र को खत्म करने में शायद दस मिनट ही लगे होंगे और सभी सवालों के जवाब सही दे दिए। उस विषय में जो लिखने वाले सवाल भी थे, उनको भी आसानी से हल कर दिया।

इस विषय का पेपर हल करने के बाद इतना सुख मिला, जितना अन्य किसी प्रश्न-पत्र को हल करने में नहीं मिला था। इसका सबसे बड़ा कारण यह था कि मैंने ऐसे विषय में सफलता पाई थी, जिस विषय के आगे मैं हथियार डालने की सोच रहा था और आज क्या हुआ था। जिससे मैं डर रहा था, उसी पर सबसे जल्द आसान विजय प्राप्त कर चुका था। फिर एक बात दिमाग में बैठ गई। *किसी भी चुनौती से डरने की आवश्यकता नहीं होती, बस चुनौतियों से लड़ जाओ, डर केवल दिमाग की उपज है। वास्तव में किसी भी चुनौती पर विजय पाई जा सकती है।*

पढ़ी हुई चीजों को दोहराना

पाठ पढ़ने के बाद या कोई विषय पढ़ लेने के बाद, पूरे कन्सेंट्रेशन के साथ सरसरी निगाह से उसे दो-तीन बार रिवाइज जरूर करें। पढ़ाई करने के दौरान जितना जरूरी है, किसी पाठ या चैप्टर को पढ़ना, उतना ही जरूरी है ज्यादा-से-ज्यादा बार उसे दोहराना।

आप जितना अधिक-से-अधिक पढ़े हुए विषय को दोहरा लेंगे और जितना अधिक-से-अधिक मॉडल प्रश्न-पत्र हल कर लेंगे, उतना ही परीक्षा की तैयारियों के लिए अच्छा रहेगा।

हर महीने के अंतिम सप्ताह में एक दिन ऐसा निर्धारित करें जिस दिन पूरे महीने का पढ़ा हुआ दोहराया जाए।

छुट्टि□यों के दिनों को कैसे बिताएँ?

छुट्टियों के दिन बड़े महत्त्वपूर्ण होते हैं। छुट्टी के दिन को आप अपने कुछ अधूरे पढ़ाई के कामों को पूरा करने में इस्तेमाल कर सकते हैं, साथ ही छुट्टी के दिन आपको पर्याप्त आराम करने की भी अत्यंत आवश्यकता होती है। पर्याप्त आराम करने से आपके भीतर एक नई ऊर्जा का संचार होता है और दिमाग भी तरोताजा हो जाता है।

छुट्टी के दिन की बात करें और रविवार की बात न हो यह कैसे हो सकता है? रविवार को लेकर एक बड़ा प्रभावित करने वाला संदेश मैंने एक ओशो आश्रम के द्वार पर पढ़ा था। उस आश्रम के गेट पर ही लिखा था —'आज रविवार है।' इस संदेश ने मुझे बेहद प्रभावित किया। तब से मेरे भी जीवन में बदलाव आया। सामान्यत: सभी विद्यार्थी शनिवार की शाम को बड़ा सुखद (comfortable) महसूस करते हैं, जिसका कारण यह होता है कि उन्हें अगले दिन रविवार की छुट्टी को लेकर बड़ा सुकून का अनुभव होता है। वहीं रविवार की रात को सोमवार के दिन का सोचकर कुछ तनाव भी होता है—कारण कि अगले दिन (सोमवार) पूरे अनुशासन के साथ कई काम करने ही होते हैं। कुल मिलाकर शनिवार की शाम बड़ी सुखद और रविवार की रात कुछ तनाव में बीतती है। पर यदि हम 'आज रविवार है' की अवधारणा को आत्मसात् करें तो हमें पूरे हफ्ते के दिन एक जैसे ही महसूस होंगे। जब हर दिन रविवार का अनुभव होगा तो फिर कोई दिन विशेष तनाव लेकर नहीं आनेवाला। हर दिन सुकून से पढ़ाई।

परीक्षा की रणनीति

एक विद्यार्थी को *गोल्ड मेडलिस्ट* बनने के लिए परीक्षाओं में ही सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना होता है। परीक्षाओं में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन हेतु आगे कई महत्त्वपूर्ण बिंदुओं को बताया गया है जो आपके *गोल्ड मेडलिस्ट* बनने का मार्ग प्रसस्त करेंगे।

पाठ्यक्रम (syllabus) का महत्त्व

परीक्षा की तैयारी हेतु सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण पहलू यह है कि आपको अपने सभी विषयों के पाठ्यक्रम (syllabus) पूरी तरह से पता होना चाहिए। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि सेमेस्टर या साल के बीच में भी कॉलेज द्वारा पाठ्यक्रम (syllabus) में परिवर्तन कर दिया जाता है। पाठ्यक्रम कभी-कभी परीक्षा से कुछ महीने पूर्व भी बदले जाते हैं। इसलिए आपको इसके लिए भी बेहद सजग रहना होता है।

कोर्स (syllabus) के प्रति सजग न होने की वजह से ग्रेजुएशन के एक विषय में मैं स्वयं भी मुसीबत में पड़ चुका हूँ।

हुआ यों कि जब मैं स्नातक की पढ़ाई कर रहा था, उस समय एक सेमेस्टर में कंप्यूटर का कोर्स था, परंतु उस समय मुझसे गलती यह हुई कि मेरे पास उस विषय का विस्तृत सिलेबस ही नहीं था और केवल धारणा के आधार पर मैंने यह सोच रखा था कि जो क्लास में पढ़ाया गया है, उसी के बारे में ही पूछा जाएगा। मैंने तैयारी भी अपनी इसी धारणा के अनुरूप ही कर रखी थी। परीक्षा वाले दिन, सुबह उठने के बाद मैं अपने पासवाले कमरे में अपने एक सहपाठी के पास पहुँचा तो मैंने देखा कि वह कंप्यूटर की एक मोटी सी पुस्तक पढ़ रहा था। वह उस पुस्तक में कंप्यूटर का इतिहास और उसके विकास से संबंधित चैप्टर को पढ़ रहा था। मैंने उससे पूछा—इसे क्यों पढ़ रहे हो? उसने कहा कि यार कोर्स में है तो पढ़ना ही है। मैंने अचंभे से पूछा कि यह कोर्स में है? उसने कहा कि कोर्स में सबसे पहला पॉइंट यही है। मैंने पूछा कि सिलेबस है तुम्हारे पास? उसने कहा कि यहाँ है—उसने एक कॉपी के बीच से निकाल कर सिलेबस का पन्ना मुझे पकड़ा दिया। मैंने उसे पढ़ा तो मेरे होश उड़ गए। कोर्स/पाठ्यक्रम (syllabus) के हिसाब से मेरी तैयारी बेहद कम थी और मैं घबरा गया। चूँकि वह पेपर दोपहर में 2.00 बजे से था इसलिए मेरे पास पढ़ने के लिए कुछ समय भी था। मैंने धैर्य से काम लिया और फिर अपने उस सहपाठी से उसकी पुस्तक माँगकर तुरंत फोटो कॉपी कराने भागा। वापस आ कर मैंने अपने दो-तीन सहपाठियों से सिलेबस के हर उस पॉइंट्स के बारे में मौखिक रूप से मुझे समझाने को कहा, जो मैंने पढ़ा नहीं था। लगभग दो घंटे में मैंने बहुत कुछ सीख लिया। कुछ देर बाद सिलेबस तो पूरा हो गया, पर एक बात की आशंका लग रही थी कि कही दिमाग में चीजें ओवरलैप न होने लगें। अत: मैंने सोचा कि अब सबकुछ कई बार दोहरा लूँ, फिर आगे देखते हैं। मैंने पढ़ी हुई चीजों को कई बार दोहराया और फिर सबकुछ ईश्वर के ऊपर छोड़कर परीक्षा हॉल की तरफ गया, वह भी बिना किसी सहपाठी के साथ, जिससे कोई मुझे डिस्टर्ब करनेवाला साथ में न रहे। इसलिए उस दिन मैं सबसे अलग ही रहा, जब परीक्षा शुरू हुई और प्रश्न-पत्र हाथ में आया तो लगा कि इसमें पूछे गए सभी सवालों के उत्तर मैं लिख पाऊँगा, पर विस्तार से अपने अंदाज में नहीं। चूँकि परीक्षा कंप्यूटर विषय की थी, अत: मैंने फ्लो डाईग्राम के माध्यम से कई सवालों के उत्तर दिए। चूँकि मेरी तैयारी मेरे अनुसार नहीं थी, अत: मैंने प्रश्नों के उत्तर

अपने परंपरागत तरीके से नहीं देकर सीधे-सीधे लिखे थे। इसके बावजूद उस विषय में मेरे नंबर क्लास में दूसरे स्थान पर थे। बाद में मुझे बड़ा पछतावा हुआ कि यदि मैंने पाठ्यक्रम पर ध्यान रखा होता तो उस विषय में मेरे नंबर टॉप पर होते।

क्लास में प्रदर्शन और कॉपी में प्रदर्शन

कई विद्यार्थी क्लास में पढ़ाए जानेवाले विषयों को खूब अच्छे से समझते हैं और क्लास में शिक्षकों द्वारा कुछ पूछे जाने पर वे बहुत जल्दी और उतावलेपन से उसका सही जवाब भी देते हैं। पर अकसर ऐसा देखा गया है कि इस प्रकार के कुछ विद्यार्थी, जब परीक्षा आती है, तब वे कॉपी में उतना अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते, जितना अच्छा प्रदर्शन वे क्लास में करते हैं। इसका मुख्य कारण यह होता है कि वे जो कुछ भी क्लास में एवं स्वत: पढ़ाई करते हुए समझते हैं, उसे वे परीक्षा के दौरान प्रभावी ढंग से लिख नहीं पाते। अत: मैंने इस पुस्तक में लिखने के प्रभावी तरीकों के बारे में भी बताया है कि कैसे आप परीक्षा के दौरान प्रश्नों के उत्तर लिखें? जिससे आपके नंबर भी अच्छे आएँ और शिक्षक भी आपकी तारीफ करें।

मॉडल प्रश्न-पत्र हल करना **(Question bank/solved and unsolved question papers)**

बाजार में लगभग हर विषय से संबंधित ढेर सारे प्रश्न-पत्र (question banks) उपलब्ध होते हैं। उनको अधिक-से-अधिक हल करें। कई किस्म के प्रश्न-पत्रों के संकलन बाजार से या कुछ कोचिंग संस्थाओं से मँगा लें और उन्हें हल करने में अधिक समय दें। ऐसा अकसर होता है कि जब आप अपना विषय पूरी तरह पढ़ चुके होते हैं तो आपको यह लगता है कि मैंने तो विषय का संपूर्ण कोर्स पढ़ लिया है, अब मैं परीक्षा के लिए पूरी तरह से तैयार हूँ। पर यह बहुत बड़ी भूल हो सकती है। कई बार प्रश्न-पत्र बनानेवाले इस प्रकार का प्रश्न-पत्र बना देते हैं कि वे सवालों को सीधे-सीधे न पूछकर उन्हें बहुत जटिलता से और घुमा-फिराकर पूछते हैं। नि:संदेह, आपने विषय को ढंग से पढ़ा और याद किया होता है, पर यह जरूरी नहीं है कि परीक्षा में पूछे गए प्रश्नों को उसी प्रकार से हल कर पाएँ, जैसा कि प्रश्न-पत्र में पूछा गया है। इसका मुख्य कारण ही यही होता है कि ज्यादातर प्रश्न सीधे-सीधे नहीं पूछे जाते। ऐसे में आप कितनी भी बार अपने विषयों को पुस्तकों से पढ़े हों, पर प्रश्नों के पूछे जाने का तरीका आपको गुमराह करने के लिए काफी होता है। इस कारण पिछले कई सालों में पूछे गए प्रश्न-पत्रों एवं मॉडल प्रश्न-पत्रों को हल करना अत्यंत आवश्यक हो जाता है। प्रश्न-पत्रों को हल करते समय आपको कई सवाल इस प्रकार से भी मिलेंगे, जिनसे आपको यह लगेगा कि उन्हें आपने कभी पढ़ा ही नहीं, जबकि वे सब कोर्स का ही हिस्सा होते हैं। *अत: पिछले वर्षों में पूछे गए प्रश्नों एवं अन्य मॉडल प्रश्न-पत्रों को आप जितना ज्यादा-से-ज्यादा हल करेंगे, आपको उतना फायदा होगा।*

परीक्षा हेतु विशेष टाइम टेबल

जब आपके परीक्षा की तारीखें घोषित (announce) हो जाएँ तो आपको इस बात का विश्लेषण करना चाहिए कि परीक्षा के शुरू होने में कितने दिन बाकी हैं और आपके विषयों की संख्या कितनी है? एक सादा पेज लें और उसमें आज के दिनांक से लेकर, परीक्षा शुरू होने के दिनांक को ऊपर से नीचे एक लाइन में लिख लें। यदि आपकी परीक्षा 20 दिन बाद शुरू होनी है, और आपके पास 9 विषय हैं, तो परीक्षा की ठोस तैयारी के लिए आप

कुछ इस प्रकार की रणनीति बना सकते हैं—

यदि परीक्षा की तिथि घोषित होने के बीस दिन बाद आपकी परीक्षा है

क्र.सं.: 1

विषय: सामान्य ज्ञान

परीक्षा की तिथि: 15 मई

तैयारी करने के लिए विषयवार तिथि का निर्धारण : 27-28 अप्रैल

हर विषय के लिए आवंटित दिन: दो

विषय सीरियल : समाज शास्त्र

क्र.सं.: 2

विषय: भूगोल

परीक्षा की तिथि: 16 मई

तैयारी करने के लिए विषयवार तिथि का निर्धारण : 29-30 अप्रैल

हर विषय के लिए आवंटित दिन: दो

विषय सीरियल : अंग्रेजी

क्र.सं.: 3

विषय: इतिहास

परीक्षा की तिथि: 17 मई

तैयारी करने के लिए विषयवार तिथि का निर्धारण : 1-2 मई

हर विषय के लिए आवंटित दिन: दो

विषय सीरियल : हिंदी

क्र.सं.: 4

विषय: कृषि

परीक्षा की तिथि: 18 मई

तैयारी करने के लिए विषयवार तिथि का निर्धारण : 3-4 मई

हर विषय के लिए आवंटित दिन: दो

विषय सीरियल : अर्थशास्त्र

क्र.सं.: 5

विषय: नागरिक शास्त्र

परीक्षा की तिथि: 19 मई

तैयारी करने के लिए विषयवार तिथि का निर्धारण : 5-6 मई

हर विषय के लिए आवंटित दिन: दो

विषय सीरियल : नागरिक शास्त्र

क्र.सं.: 6

विषय: अर्थशास्त्र

परीक्षा की तिथि: 20 मई

तैयारी करने के लिए विषयवार तिथि का निर्धारण : 7-8 मई

हर विषय के लिए आवंटित दिन: दो

विषय सीरियल : कृषि

क्र.सं.: 7

विषय: हिंदी

परीक्षा की तिथि: 21 मई

तैयारी करने के लिए विषयवार तिथि का निर्धारण : 9-10 मई

हर विषय के लिए आवंटित दिन: दो

विषय सीरियल : इतिहास

क्र.सं.: 8

विषय: अंग्रेजी

परीक्षा की तिथि: 22 मई

तैयारी करने के लिए विषयवार तिथि का निर्धारण : 11-12 मई

हर विषय के लिए आवंटित दिन: दो

विषय सीरियल : भूगोल

क्र.सं.: 9

विषय: समाज शास्त्र

परीक्षा की तिथि: 23 मई

तैयारी करने के लिए विषयवार तिथि का निर्धारण : 13-14 मई

हर विषय के लिए आवंटित दिन: दो

विषय सीरियल : सामान्य ज्ञान

परीक्षा की तैयारी के लिए सारणी इस प्रकार से भी हो सकती है—

यदि परीक्षा की तिथि घोषित होने के बीस दिन बाद आपकी परीक्षा है					
क्र. सं.	विषय	परीक्षा की घोषित तिथि	तैयारी करने के लिए विषयवार तिथि का निर्धारण	हर विषय के लिए आवंटित दिन	विषय सीरियल
1.	सामान्य ज्ञान	15 मई	27 अप्रैल	एक	समाज शास्त्र
2.	भूगोल	16 मई	28 अप्रैल	एक	अंग्रेजी
3.	इतिहास	17 मई	29 अप्रैल	एक	हिंदी
4.	कृषि	18 मई	30 अप्रैल	एक	अर्थशास्त्र
5.	नागरिक शास्त्र	19 मई	1 मई	एक	नागरिक शास्त्र
6.	अर्थशास्त्र	20 मई	2 मई	एक	कृषि
7.	हिंदी	21 मई	3 मई	एक	इतिहास
8.	अंग्रेजी	22 मई	4 मई	एक	भूगोल
9	समाज शास्त्र	23 मई	5 मई	एक	सामान्य ज्ञान
			6 मई	एक	समाज शास्त्र
			7 मई	एक	अंग्रेजी
			8 मई	एक	हिंदी
			9 मई	एक	अर्थशास्त्र
			10 मई	एक	नागरिक शास्त्र
			11 मई	एक	कृषि
			12 मई	एक	इतिहास
			13 मई	एक	भूगोल
			14 मई	एक	सामान्य ज्ञान

ऐसा तरीका अपनाने से परीक्षा पूर्व आपकी तैयारी और रिवीजन कम-से-कम दो बार हो जाएगा। यदि परीक्षा

के बीच में लंबे या छोटे-छोटे कुछ दिनों के अंतराल (gap) हैं तो उस गैप का उपयोग आपको अपने कठिन या कम तैयार विषयों की तैयारी करने में करना चाहिए।

आदर्श स्थिति यह है कि परीक्षा की तारीखें घोषित होने तक आपके सारे विषय भलीभाँति पढ़े हुए हों। परीक्षा की तिथियाँ घोषित हो जाने के बाद आपको ज्यादा-से-ज्यादा समय रिवीजन एवं मॉडल प्रश्न-पत्रों को हल करने में देना चाहिए। यदि कोई विषय किन्ही विशेष परिस्थितियोंवश तैयार नहीं हैं तो समय रहते उस पर विशेष समय देकर उसे तैयार भी कर लें। *ज्यादा-से-ज्यादा रिवीजन और अधिक-से-अधिक मॉडल प्रश्न-पत्र हल करने से आपको परीक्षा का भय बिल्कुल भी नहीं होगा।*

लिखने की गति तीव्र विकसित करने की तकनीकी

आपके लिखने की गति भी परीक्षा परिणामों पर बहुत बड़ा असर डालती है। यदि किसी विद्यार्थी के लिखने की गति धीमी है तो वह बहुत सी (याद की हुई) चीजों को परीक्षा की सीमित अवधि में नहीं लिख पाएगा, जिससे परीक्षा में अच्छे नंबर लाना मुश्किल होगा। अत: विषयों के ज्ञान के साथ आपको अपने लिखने की गति को भी तीव्र बनाना आवश्यक है।

आप अपने लिखने की गति बिना कोई अलग से समय लगाए और अतिरिक्त अभ्यास किए भी तीव्र बना सकते हैं। इसके लिए आपको अपनी क्लास में ही अभ्यास करना होगा।

लगभग सभी क्लास में अध्यापक नोट्स बोलकर ही लिखवाते हैं। यह आपके लिए सुनहरा मौका होता है कि आप अपने लिखने की गति को कई गुना बढ़ा सकते हैं। इसके लिए आपको बस यही करना है कि जब आपको नोट्स लिखाए जाएँ तो आप प्रयास करें कि अध्यापक के बोलने के साथ-साथ ही आपकी कलम भी चले, आपका लक्ष्य यह हो कि जब तक शिक्षक किसी शब्द अथवा वाक्य को बोलकर खत्म करें, आपकी कॉपी में भी वह शब्द/वाक्य लिख जाए। *जब आपके लिखने की गति शिक्षक के बोलने की गति के बराबर होगी तो आपके लिखने की गति स्वाभाविक रूप से बिना किसी अतिरिक्त प्रयास के तीव्र हो जाएगी।*

लेखन की गति तीव्र होने का सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि आप परीक्षा के सीमित समय में ही अधिक-से-अधिक सामाग्री (content) लिख पाते हैं।

परीक्षा से पूर्व तनाव मुक्त और पूरी नींद

बहुत से विद्यार्थी परीक्षा के दिनों में तनाव लेकर दिन-रात पढ़ाई करते हैं। मान लीजिए, परीक्षा कल है तो आज पूरी रात पढ़ाई करते हैं और अगले दिन परीक्षा देने जाते हैं। इस आदत से फायदा कम नुकसान अधिक होता है।

बॉटनी विषय के मेरे एक बहुत विद्वान् शिक्षक डॉ. बी.एन. श्रीवास्तव अकसर विद्यार्थियों को एक बात बताते रहते थे कि पूरे साल भले ही आप दिन-रात जागकर पढ़ लें, पर परीक्षा के एक दिन पहले आपको भरपूर नींद की सख्त आवश्यकता होती है। नींद पूरी रहने से आपकी यादाश्त बिल्कुल दुरुस्त रहती है।

बहुविकल्पीय प्रश्नों (Objective type questions) को हल करने का तरीका

अधिकतर बहुविकल्पीय प्रश्न विद्यार्थियों को गुमराह (Confuse) कर देते हैं। कई प्रश्न ऐसे होते हैं, जिनमें सही और गलत विकल्पों (Options) में बहुत बारीक अंतर होता है। ऐसे में यदि आप प्रश्न का उत्तर सटीक रूप से जानते हों तो ही ठीक होता है, अन्यथा प्रश्न इस प्रकार से पूछे जाते हैं, जिससे विद्यार्थी दो-तीन विकल्पों में कौन सा सटीक उत्तर है, इसमें भ्रमित हो जाते हैं।

बहुविकल्पीय प्रश्नों को हल करने में कुछ पॉइंट्स ध्यान रखनेवाले होते हैं, जो कि निम्न हैं—

1. सबसे पहले प्रश्न-पत्र में दिए गए निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ लें।
2. एक बार पूरे प्रश्न-पत्र में उन सारे सवालों को हल कर लें, जिनके उत्तर आपको बिल्कुल सटीक रूप से आते हों।
3. अब पुनः पूरे प्रश्न-पत्र को हल करने की कोशिश करें, पर इस बार ऐसे सवालों को हल करने की कोशिश करें, जिनमें दो विकल्पों में थोड़ा भ्रम हो, पर आप दिमाग पर जोर डालने से उन प्रश्नों को हल कर पाएँ।
4. सबसे आखिर में उन प्रश्नों को हल करने का प्रयास करें, जो आपको सबसे ज्यादा कठिन लगते हों। उनमें दिमाग लगाएँ, यदि कुछ सवालों के जवाब आपको मिल जाएँ तो अच्छा है।
5. समय का ध्यान जरूर रखें।
6. यदि निगेटिव मार्किंग है तो आपको केवल वही सवाल हल करने हैं, जो आपको भलीभाँति आते हों। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपने कितने प्रश्न हल किए? यदि प्रश्न-पत्र कठिन है तो वह सभी के लिए कठिन होगा, केवल आपके लिए ही नहीं। अतः यदि आपकी तैयारी अच्छी है, तो आपको फिक्र करने की जरूरत नहीं है। यदि प्रश्न-पत्र आसान है, तो सभी के लिए आसान होगा, बस आपको यह ध्यान रखना होगा कि प्रश्नों को बहुत ध्यान और पूरी चैतन्यता से पढ़ जरूर लें। कई बार आते हुए सवाल भी गलत हो जाते हैं, वह भी केवल इसलिए कि विद्यार्थी द्वारा जल्दबाजी में प्रश्नों को हल

करने की कोशिश की गई होती है।

7. ओ.एम.आर. (O.M.R.) शीट भरते समय बेहद सावधानी रखनी चाहिए, जिससे कि आपकी मेहनत पर पानी न फिर जाए। कुछ विद्यार्थी सारा प्रश्न सही करके बाद में जब ओ.एम.आर. (O.M.R.) शीट भरते हैं तो गलती से, ओ.एम.आर. (O.M.R.) शीट में उत्तरों की सिरीज गलत हो जाती है, जिससे आते हुए सही सवालों के जवाब भी गलत कॉलम में भर जाते हैं। यदि एक भी सवाल का उत्तर गलत कॉलम में भर गया तो वह गलती भारी पड़ जाती है। अत: ओ.एम.आर. (O.M.R. Sheet) बड़ी ही सावधानी से भरनी चाहिए।

लिखने का तरीका

परीक्षा में लिखने का तरीका भी आपके नंबरों पर बहुत असर डालता है।

यदि सवालों के उत्तर विस्तार से लिखने वाले हों तो आपको इस प्रकार लिखने से अधिक लाभ मिलेगा—

मान लीजिए सवाल है कि *जलवायु क्या है? भारत में कितने प्रकार की जलवायु पाई जाती है? इसका विस्तृत वर्णन कीजिए।*

अब आपको कुछ इस प्रकार से जवाब लिखना है—

प्रश्न का उत्तर निम्न खंडों में दिया गया है—

1. जलवायु की परिभाषा।
2. भारत में पाई जाने वाली विभिन्न जलवायु के प्रकार।

अब आपको विस्तृत रूप से लिखना है—

1. जलवायु की परिभाषा :.....जितना अधिक-से-अधिक लिख पाइए (पर

समय का ध्यान रखते हुए)।

2. भारत में जलवायु के प्रकार : .....जितना अधिक-से-अधिक लिख पाइए (पर समय का ध्यान रखते हुए)।

यदि आपने बेहतर तरीके से उत्तर को लिखा है तो आप कॉपी जाँचनेवाले शिक्षक पर अच्छी छाप छोड़ने में सफल हो पाएँगे, जिससे आपको अन्य विद्यार्थियों के मुकाबले अच्छे नंबर मिलने की संभावना बढ़ जाती है।

सबसे पहली बात तो यह कि आपकी लिखावट स्पष्ट होनी चाहिए। कई विद्यार्थियों की लिखावट दिखने में सुंदर तो होती है, पर उनके द्वारा लिखे गए शब्दों को पढ़ने में कठिनाई होती है। परीक्षा की कॉपी जाँचनेवाला समझ ही नहीं पाता कि विद्यार्थी ने क्या लिखा है। अत: आपके शब्दों के लेखन पढ़ने में स्पष्ट होने चाहिए। यदि आपकी लिखावट सुंदर नहीं भी है तो भी कोई परेशानीवाली बात नहीं है, बस आपको यह जरूर ध्यान रखना है कि आप जो भी लिख रहे हैं, वह पढ़ने में बिल्कुल स्पष्ट हो।

सवालों के उत्तर लिखने से पहले आप प्रश्न-पत्र के सभी निर्देशों (instructions) को ध्यान से पढ़ लें। कुछ विद्यार्थी बिना निर्देशों (instructions) को पढ़े ही सवाल लिखने लगते हैं। प्रश्न-पत्र में कई प्रकार के महत्त्वपूर्ण निर्देश लिखे होते हैं, जैसे परीक्षा का समय, नेगेटिव मार्किंग, कितने प्रश्न हल करने हैं इत्यादि।

प्रश्न-पत्र में दिए हुए निर्देशों को न पढ़ने से कई प्रकार की समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। इस संबंध में मेरे साथ घटित हुई एक घटना का जिक्र करना चाहूँगा जिससे प्रश्न पत्र में दिए गए निर्देशों के महत्व को आप ठीक से समझ सकें। एक विषय की परीक्षा में, मैं प्रश्न-पत्र में समय-सीमा को बिना पढ़े ही उत्तर लिखने लगा। जब मैं सभी पूछे गए सवालों का उत्तर लिख लिया तो देखा कि समय बीतनेवाला है, फिर भी कोई इंस्ट्रक्टर या विद्यार्थी, कोई हलचल नहीं कर रहा है, समय-सीमा खत्म होने की बात नहीं कर रहा था, सभी विद्यार्थी अभी भी सवालों का उत्तर लिख रहे थे, पर मेरा पूरा हो गया था। मुझे आश्चर्य हुआ कि समय लगभग खत्म हो चुका था, फिर भी कोई हलचल नहीं हो रही थी। फिर परीक्षा की समय-सीमा पर मुझे शक हुआ कि कहीं समय अधिक तो नहीं? फिर मैंने प्रश्न-पत्र के निर्देशों में समय-सीमा को देखा, तब पता चला कि समय तो तीन घंटे का था परंतु मैंने केवल ढाई घंटे का ही समझा था। चूँकि विश्वविद्यालय के प्रत्येक सेमेस्टर की परीक्षाओं में एक परीक्षा इंटरनल होती थी, जिसमें समय-सीमा ढाई घंटे होती थी, जबकि सेमेस्टर की फाइनल परीक्षा एक्सटर्नल होती थी, जिसमें समय-सीमा तीन घंटे होती थी। अत: एक्सटर्नल परीक्षा की समय-सीमा, मैंने इंटरनल की तरह ढाई घंटे ही समझा था। इस कारण मैंने जल्दी से पूछे गए सभी सवालों के उत्तर अपने अनुसार समय बाँटकर लिख दिया परंतु प्रश्न-पत्र तो तीन घंटे को ध्यान में रखते हुए बनाया गया था, चूँकि समय कम मानने से प्रश्नों पर जितना समय चाहिए था, मैं उतना नहीं दे पाया और जब यह पता चला कि समय अभी बचा हुआ था और मैं ज्यादा लिख सकता था, तब बड़ा पछतावा हुआ। पर अब मैं मजबूर था, क्योंकि सभी उत्तरों के कंटेंट (content) को छोटा करके लिख चुका था और अब उत्तर-पुस्तिका में सवालों के उत्तर अधिक लिखने के लिए जगह नहीं बची थी, केवल अंतिम सवाल को बढ़ा-चढ़ाकर लिख सकता था, पर कितना? आखिर उस विषय में मेरे नंबर मेरी क्षमता से कम आए, जो कि स्वाभाविक ही था।

सवालों के जवाब लिखने में कुछ और बातें भी ध्यान रखने योग्य हैं—मान लिया कि प्रश्न-पत्र में सात सवाल हैं और उत्तर केवल पाँच सवालों के ही देने हैं, तो आप पहले सबसे आसान प्रश्न पर एक का निशान लगाएँ और फिर इसी प्रकार अन्य आसान प्रश्न पर दो का निशान लगाएँ, इसी प्रकार से प्रश्न-पत्र में से पाँच आसान लगनेवाले सवालों को छाँटकर उन पर एक, दो, तीन, चार एवं पाँच अंकित कर दें। जो सबसे कठिन या

अरुचिकर लगें, उन सवालों को छोड़ दें, क्योंकि आपके पास दो सवाल छोड़ने के विकल्प हैं।

अब यदि आपने प्रश्न-पत्र के पाँचवें सवाल पर एक (1) लिखा है (पाँचवाँ सवाल सबसे आसान है) तो आपको उत्तर-पुस्तिका में लिखना है—उत्तर नंबर पाँच, फिर पाँचवें सवाल के जवाब लिखना है। इससे आपका एक प्रश्न पूर्ण हो गया, ठीक इसी प्रकार आपको अन्य चारों सवालों के जवाब लिखने हैं।

सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह कि यदि परीक्षा में समय सीमा ढाई घंटे का है और आपको पाँच सवालों के जवाब लिखने हैं तो पूछे गए पाँच सवालों के लिए, प्रति सवाल आधे घंटे का समय निर्धारित कीजिए और हर सवाल को आधे घंटे में खत्म कर दीजिए। इस प्रकार समय रहते आपके सभी सवाल हल हो जाएँगे। आधे घंटे में ही ज्यादा-से-ज्यादा सामग्री लिखने की कोशिश करें।

पॉइंट्स में लिखने की भी कोशिश करें। जो बात विशेष हो, उसे अंडरलाइन कर सकते हैं, पर ध्यान रहे ज्यादातर को अंडरलाइन करने की कोशिश न करें, क्योंकि उससे कॉपी में लिखावट खराब लगने लगेगी। अत: जो बेहद विशिष्ट पॉइंट्स या डाटा हों, उनके नीचे ही अंडरलाइन करें।

उन पॉइंट्स को अलग से जरूर लिखिए, जो आपको लगता हो कि उन्हें केवल आप लिख रहे हैं, अन्य कोई शायद ही लिखे। ऐसा करने से आपके उत्तर बेहद प्रभावशाली और अलग मालूम पड़ेंगे और आपकी कॉपी जाँचनेवाले अध्यापक को यह अहसास हो जाएगा कि अभ्यर्थी केवल कोर्स तक सीमित न रहकर विषय पर ज्यादा-से-ज्यादा अध्ययन करने की कोशिश की है और यह एक मेहनती और ज्ञानी विद्यार्थी है। इसका असर आपके नंबरों पर जरूर पड़ेगा।

जहाँ पर आपके एक सवाल का उत्तर खत्म हो जाए, वहीं पर पेज बदल देना चाहिए, अर्थ यह है कि आपको नए सवाल का उत्तर हमेशा नए पेज पर लिखना है, न कि जहाँ पर पिछले सवाल का उत्तर खत्म हुआ। इससे कॉपी जाँचनेवाले अध्यापक को उत्तर का क्रम पहचानने में आसानी होगी।

कई सारे रंग के पेनों का इस्तेमाल करने से बचें। आपको दो या तीन रंग के पेनों (नीला, काला और हरा) का ही इस्तेमाल करना चाहिए। ज्यादा रंग के पेन का इस्तेमाल करने से कॉपी रंग-बिरंगी ज्यादा लगती है और उसका प्रभाव आपकी कॉपी जाँचनेवाले अध्यापक पर गलत भी पड़ सकता है। अत: एक रंग हेडिंग के लिए और दूसरा रंग पूरा उत्तर लिखने में इस्तेमाल करना चाहिए। प्रमुख बिंदुओं को अंडरलाइन भी सामान्यतया उसी पेन से करना चाहिए, जिससे आप लिख रहे हों।

आपका पेन अच्छी गुणवत्ता का होना चाहिए, जिससे लिखावट सुंदर दिखे।

परीक्षा के दौरान आपके पास अपनी घड़ी जरूर होनी चाहिए। परीक्षा हॉल की घड़ी पर भरोसा न करें, क्योंकि वह खराब भी हो सकती है या फिर हो सकता है कि परीक्षा कक्ष में घड़ी की कोई व्यवस्था ही न हो। ऐसा हो सकता है, इसलिए आपके पास अपनी सही सलामत घड़ी जरूर होनी चाहिए।

व्यर्थ के कामों में समय न गँवाएँ

कई विद्यार्थी लिखते कम हैं, पर अपनी कॉपी के डेकोरेशन में समय ज्यादा लगाते हैं। आपका ध्यान ज्यादा-से-ज्यादा लिखने में होना चाहिए, बाकी के काम कम-से-कम समय में करने की आदत डालें।

❑

विद्यार्थी जीवन को निखारना

अपने कोर्स तक सीमित रहते हुए भी आप गोल्ड मेडलिस्ट बन सकते हैं, परंतु यदि आपको वाकई में एक आलराउंडर विनर बनना है, जिससे आपकी अलग पहचान बने तो आपको अपने कोर्स की पढ़ाई के साथ-साथ अपने सर्वांगीण विकास पर भी ध्यान देना होगा। इसके लिए आपको आगे बताई गई कुछ आदतों को अपनाना होगा जोकि बेहद सरल होने के साथ-साथ रुचिकर (interesting) भी हैं।

व्यक्तित्व विकास इसलिए भी महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि कुछ विद्यार्थी ऐसे भी होते हैं, जो अपने कॉलेज में अच्छा प्रदर्शन करते हैं एवं प्रतियोगात्मक परीक्षाएँ पास करके अच्छी नौकरी भी पा जाते हैं। पर उनका व्यक्तित्व उस स्तर का नहीं होता जिस स्तर का उनका पद होता है। मैंने ऐसे कई अधिकारी और वैज्ञानिक देखे हैं, जिनका सामान्य ज्ञान व व्यक्तित्व उनके पद के हिसाब से, बहुत निचले स्तर का होता है। अत: आपको अपने व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास के लिए विद्यार्थी जीवन का सार्थक उपयोग करना चाहिए। यकीन मानिए आपको इस कार्य में बड़ा मजा आएगा और भविष्य में आप हमेशा इस स्थिति में होंगे कि जो काम दूसरों को बहुत मुश्किल लग रहा होगा उसे आप अन्य किसी सामान्य कार्य की तरह ही कर रहे होंगे।

कोई भी विद्यार्थी अपने सर्वांगीण विकास के लिए एक कार्य बड़ी ही आसानी से कर सकता है, वह यह कि वे अपने कॉलेज/स्कूल या विश्वविद्यालय में आयोजित होनेवाले विभिन्न प्रकार के सेमिनारों को सुनें और अधिक-से-अधिक बहस एवं भाषण प्रतियोगिताओं/वाद-विवाद (Debate) प्रतियोगिताओं में हिस्सा लें। डिबेट प्रतियोगिताओं में भाग लेने का बड़ा फायदा यह होता है कि आप उनके विषयों से संबंधित बहुत सारे साहित्य (पुस्तकें, अखबारों के लेख व पत्रिकाएँ इत्यादि) पढ़ते हैं, साथ ही आप शिक्षकों से, वेबसाइट□स एवं यू-ट□यूब जैसे एप्प्स के वीडियो की मदद से भी ज्ञानार्जन करने का प्रयास करते हैं। यदि आप विभिन्न वाद-विवाद प्रतियोगिताओं में सीधे तौर पर भाग न लें तो भी आपको चाहिए कि आप अधिक-से-अधिक वाद-विवाद प्रतियोगिताओं को सुनें। ठीक इसी प्रकार से विभिन्न विशेषज्ञों के लेक्चर एवं वार्त्ताओं (expert talks) को भी सुनें। इससे आपको बहुत ज्ञान मिलता है।

सेमिनार एवं वाद-विवाद प्रतियोगिताओं को सुनने से यह भी हो सकता है कि कुछ विषयों पर आपकी पुरानी विचारधारा को चुनौती (challange) मिले। इससे विभिन्न विषयों (different topics) के बारे में आपका नया नजरिया भी बनता है। आपको कई बार लगता है कि किसी विषय पर आपकी जो सोच आज तक बनी है वह पूरी तरह से गलत है। ये चीजें तभी पता चलती हैं, जब आप तथ्यों पर आधारित (data based) बातें जान पाते हैं। जब आपको वास्तविक जानकारियाँ मिलती हैं तो आपके विचार परिष्कृत और विकसित होते हैं। इन सभी तरीकों को अपनाने से आपके भीतर बहुत बड़ा परिवर्तन होना तय होता है और आपके व्यक्तित्व में निखार आता है।

इन सभी कार्यों के दौरान (पुस्तकें पढ़ने, सेमि□नार सुनने में, लेक्चर सुनने में) अपने दिमाग को किसी भी पूर्वाग्रह (prejudice) से ग्रस्त नहीं रखना चाहिए। आपको अधिक-से-अधिक ग्राही (Receptive) होना चाहिए।

कोर्स से हटकर भी पुस्तकें पढ़ने की आदत डालें

किसी भी विद्यार्थी का पहला उद्देश्य तो यह होना चाहिए कि वह अपने कोर्स से संबंधित विषयों को अधिक-से-अधिक पढ़े। इसके बाद ही उसकी कोई दूसरी प्राथमिकता हो। जब कभी आपके पास खाली वक्त हो तो आप देश और दुनिया के महान् व्यक्तित्वों की आत्मकथा जरूर पढ़ें। कोई भी व्यक्ति महान् तब बनता है, जब वह सामान्य लोगों से हटकर कार्य करता है। ऐसे महान् व्यक्तित्वों की आत्मकथा पढ़ने से आपको उनके जीवन में घटित कई वास्तविक और व्यावहारिक घटनाओं की जानकारियाँ मिलती हैं। उन लोगों के सामने कैसी परिस्थितियाँ और चुनौतियाँ थीं और उन्होंने कैसे उनका सामना किया, यह उनकी आत्मकथा से आपको सीखने को मिलेगा।

ऐसा कहा जाता है कि पुस्तकें एक व्यक्ति की सबसे अच्छी मित्र होती हैं। अत: विभिन्न प्रकार की पुस्तकें पढ़ने से आपका सामना जीवन की वास्तविकता से होता है और महान् कार्य करने की प्रेरणा भी मिलती है। इसलिए जब भी समय मिले तो महान् व्यक्तित्वों, चाहे वे महान् नेता हों, महान् खिलाड़ी हों, महान् वैज्ञानिक हों, महान् व्यवसायी हों या अन्य किसी क्षेत्र के महान् व्यक्तित्व, उनकी आत्मकथा जरूर पढ़ें।

दुनिया के जितने भी सफलतम लोग हैं, वे सभी अपने व्यस्ततम समय में से भी, पुस्तकों और लेखों को पढ़ने के लिए समय जरूर निकालते हैं।

पुस्तक अध्ययन का केवल एक ही परिणाम नहीं होता है कि इससे हमें ज्ञान और मार्गदर्शन ही मिलता है, बल्कि पुस्तक अध्ययन करते समय हमारा ध्यान इस प्रकार से केंद्रित होता है, जिससे मस्तिष्क में बहुत बड़े सकारात्मक परिवर्तन होते हैं और हमारे भीतर नए-नए एवं उच्च गुणवत्ता के विचार आते हैं। पुस्तक अध्ययन से मस्तिष्क शांत और रचनात्मक (creative) बनता है। इतना बेहतर प्रभाव डिजिटल लर्निंग (सोशल मीडिया इत्यादि)

से हमारे मस्तिष्क पर नहीं पड़ता।

पुस्तकों के अध्ययन को अपनी दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बना लेने से आपके व्यक्तित्व में रचनात्मक परिवर्तन तय होते हैं। यह आदत आपके सफल और जीतनेवाले जीवन के निर्माण का मार्ग प्रशस्त करता है। कुछ लोग हर साल कुछ पुस्तकें पढ़ने का लक्ष्य बनाते हैं। कुछ लोग साल में दो-चार पुस्तकें तो कुछ लोग तो साल में बीस से पच्चीस पुस्तकें पढ़ने का लक्ष्य बनाते हैं। हमें मांगलिक कार्यक्रमों में पुस्तकों को उपहार में देने की भी आदत बनानी चाहिए। उपहार के तौर पर पुस्तकें सबसे उत्तम सामाग्री हैं।

पोस्ट ग्रेजुएशन के दौरान अपने एक दोस्त मनोज कुमार सिंह के सुझाव पर कोर्स से हटकर पुस्तक पढ़ने की भी आदत बनाया। मनोज के सुझाव पर मैंने सबसे पहली पुस्तक 'अग्नि की उड़ान' को खरीदा और उसे मन लगाकर पढ़ा। फिर मेरी जिज्ञासा विश्व के अन्य कई महान् हस्तियों के जीवन के बारे में भी जानने को हुई। मैं जानना चाहता था कि इन महान् लोगों के जीवन में किस-किस प्रकार की चुनौतियाँ आईं और उन सभी ने विभिन्न कठिनाइयों से निकलने के लिए कौन-कौन से तरीके अपनाए। मैं पुस्तकें पढ़ता गया और पुस्तकों से मेरा गहरा नाता जुड़ गया। कई प्रकार की पुस्तकों के अध्ययन से जीवन के विभिन्न आयामों के प्रति मेरा रवैया (attitude) बिल्कुल ही बदल गया।

अखबार पढ़ने की आदत जरूर डालें

कोशिश यह होनी चाहिए कि रोज का अखबार जरूर पढ़ा जाए, जिसमें सबसे महत्त्वपूर्ण है कि सभी संपादकीय लेखों को मन लगाकर पढ़ा जाए। चूँकि संपादकीय के विषय विभिन्न प्रकार के होते हैं, अत: आपको कई विषयों पर ज्ञान प्राप्त होता रहेगा, इस प्रवृत्ति से आपमें नई सोच भी विकसित होगी, और आपके सोचने का दायरा भी बढ़ता चला जाएगा। आपको समाचार-पत्र भी अच्छे चुनने हैं, क्योंकि अच्छे समाचार-पत्रों में अच्छे लेखकों द्वारा लिखे बेहतरीन लेखों का संग्रह मिल जाता है, जिससे गुणवत्तायुक्त ज्ञान प्राप्त होता है।

अत: यदि किसी विद्यार्थी को अपने विचारों को निखारना है या नया मोड़ देना है, उसे अपनी सोच को बड़ा करना है, अपनी एक विशेष विचारधारा को जन्म देना है तो उसे अच्छे समाचार-पत्रों के संपादकीय एवं पत्रिकाओं के लेखों को नियमित रूप से पढ़ना चाहिए। यह आपमें अभूतपूर्व परिवर्तन ला देगा और आप कुछ ही महीनों में विशिष्ट सोच वाले विद्यार्थी बन जाएँगे।

खुद से प्रतिस्पर्धा

मैंने अपने पढ़ाई के बेहतरीन प्रदर्शनों के दौरान कभी दूसरों के नंबर जानने में कोई दिलचस्पी नहीं रखी। यह अलग बात है कि कई लोगों के नंबर स्वत: ही पता चल जाते थे, या बाद में यों ही कुछ लोगों के नंबर पूछ लिया करता था। अधिक नंबर किसके आए केवल यह जानने का प्रयास करता था। सर्वाधिक नंबर जानकर स्वयं में विश्लेषण करता था और मैं अपनी प्रतिस्पर्धा (competition) खुद से ही करता था। यदि मैं अपनी पढ़ाई से संतुष्ट हो जाता था और परीक्षा के दौरान अपना सर्वोच्च (best) दिया हुआ होता था तो मुझे खुद ही पता होता था कि मेरे नंबर टॉप श्रेणी में आएँगे, मुझे दूसरों से मतलब कम होता था कि उन्होंने क्या लिखा है। जाहिर सी बात है, नंबरों को लेकर दोस्तों में चर्चा जरूर होती थी, पर मैं उन चर्चाओं से कुछ सीखने का ही प्रयास करता था, पर इस बात का ध्यान कम रखता था कि किसने क्या किया, क्योंकि कई छात्र ऐसे भी होते थे, जो दूसरों के मनोबल को गिराने

के लिए झूठी बातें भी करते थे। अत: जब से इन सब बातों का अहसास हुआ, तब से मैं केवल अपने पर फोकस करने लगा।

पढ़ाई के सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शनों के दौरान मेरे दो ही सिद्धांत सर्वाधिक प्राथमिकता पर रहते थे, पहला—कोर्स केरिकुलम पर पूरा ध्यान रखना और दूसरा—विषयों को पूरे तौर पर पढ़ने का, अर्थात् पूरा कोर्स पूर्ण रूप से पढ़ लिया जाए और वह पूरी तरह से मेरे नियंत्रण में हो। सवाल कोर्स में कहीं से भी आ जाए, उन सभी को मैं बेहतर-से-बेहतर ढंग से लिख पाऊँ। यदि मेरा विषय पूरी तरह तैयार हो जाता था तो मैं स्वत: ही विश्वास से भरा रहता था। तैयारी ज्यादातर ऐसी होती थी कि कठिन माने जाने वाले विषयों के सवाल भी बेहद सरल नजर आते थे। मेरा विशेष ध्यान इस ओर होता था कि मैं कोर्स और कोर्स से बाहर से भी बहुत चीजें तैयार कर लूँ। परीक्षा में जब मैं तय समय के भीतर अधिक-से-अधिक लिख देता था तो स्वत: ही मुझे आभास हो जाता था कि अब तो नंबर अच्छे आने ही हैं।

अत: आपका ध्यान इस ओर होना चाहिए कि परीक्षाओं में आप अपना सर्वश्रेष्ठ (best) कैसे दें? यदि आपका प्रदर्शन सर्वश्रेष्ठ होगा तो आप स्वत: ही टॉप पर होंगे।

मैंने कभी किसी से मदद लेने में भी कोई हिचकिचाहट या शर्म महसूस नहीं की, चाहे वे शिक्षक हों, सहपाठी हों, सीनियर हों अथवा जूनियर ही क्यों न हों। यदि किसी के पास बेहतर पुस्तक या नोट्स है अथवा ज्ञान है, तो उन सभी से मदद माँगने में कभी नहीं चूकता था। प्रश्न पूछने पर यह नहीं सोचता था कि कोई मेरे बारे में क्या सोचेगा, ज्यादा-से-ज्यादा बेवकूफ समझेगा, पर मुझे उससे क्या? मुझे तो अपने ज्ञानार्जन से मतलब होता था, चाहे कोई कुछ भी समझता रहे।

सफलता में निरंतरता (consistenacy) कैसे रखें?

जब आप सफल होते हैं तो आपकी सफलता की चर्चा शुरू होती है और लोग आपकी वाहवाही करने लगते हैं। लोग आपको सिर-आँखों पर बैठाने को बेताब होते हैं। सफल व्यक्तियों को मीडिया ज्यादा तवज्जो देता है, जिससे बहुत सारे सफल व्यक्तियों में कहीं-न-कहीं अहंकार घर कर जाता है। निस्संदेह वे विशिष्ट होते हैं, पर लोग उनको इसका अहसास ज्यादा कराते हैं। ऐसे में बहुत सारे लोग अपना ध्यान अपनी मेहनत/कर्म और अपने डेली रूटीन से हटाकर अपनी वाहवाही सुनने में लग जाते हैं। बस आपको इसी चीज से बचना है।

लोग आपकी वाहवाही तभी तक करेंगे, जब तक आप सफल हैं और यदि आपकी जगह पर कोई दूसरा सफल व्यक्ति आ जाएगा तो लोग उसके पीछे हो जाएँगे।

इसलिए आपका ध्यान आपकी अगली सफलता की सीढ़ी पर चढ़ने का होना चाहिए, न कि अपना गुणगान सुनने में।

पॉकेट डायरी

हमेशा अपने पास एक पॉकेट डायरी जरूर रखिए। यदि कभी कोई महत्त्वपूर्ण बात आपको याद आए या आपको कोई काम कुछ समय बाद करना हो तो उसे तुरंत अपनी पॉकेट डायरी में लिख लें, जिससे आप बाद में वह कार्य कर पाएँ। उदाहरण के तौर पर यदि आपको कोई यू-ट्यूब ट्यूटोरिअल देखना है या फिर किसी ने आपको किसी अच्छी पुस्तक का नाम बताया है जिसे आपको कुछ समय बाद देखना या पढ़ना है, इन सभी चीजों को भी

आप अपनी पॉकेट डायरी में लिख सकते हैं ऐसा करने से चीजों को भूलने की संभावना न के बराबर रहती है।

ऐसे बहुत से सफल लोग हैं, जो अपने पूरे साल के तय कार्यक्रमों को अपनी पॉकेट डायरी में ही लिखे होते हैं। उनके लिए पॉकेट डायरी बहुत महत्त्वपूर्ण होती है।

अत: एक विद्यार्थी को अपने स्कूल या कॉलेज के समय से ही पॉकेट डायरी हमेशा अपने पास रखने की आदत बना लेनी चाहिए।

❑❑❑